

# Longue randonnée pédestre au parc national de la Gaspésie

# GUIDE DE PRÉPARATION



**Sépaq**  
Parc national  
de la Gaspésie



# Présentation

Le **parc national de la Gaspésie** représente un joyau de la longue randonnée et ce, en toutes saisons.

Le présent guide vous aidera à préparer et planifier adéquatement votre prochaine expédition de **longue randonnée pédestre** dans notre merveilleux coin de pays.

La planification demeure la clé du bon déroulement d'un séjour de longue randonnée.

N'hésitez pas à consulter notre site web pour avoir accès à une tonne d'informations. [Parc national de la Gaspésie - Parcs nationaux - Sépaq \(sepaq.com\)](http://Parc national de la Gaspésie - Parcs nationaux - Sépaq (sepaq.com))

Vous êtes invités à nous contacter par courriel au [parc.gaspesie@sepaq.com](mailto:parc.gaspesie@sepaq.com) pour toute question en lien avec la préparation de votre séjour.

Également, pour tout renseignement général, vous pouvez contacter directement la centrale de réservation et d'informations de la Sépaq au 1-800-665-6527.

Bonne lecture!

L'équipe du **parc national de la Gaspésie**

## Table des matières

- Présentation page 2
- Description et options d'itinéraires page 3
- Hébergement page 4
- Navettes et ravitaillement page 5
- Sécurité page 6
- Habillement et équipement page 7
- Alimentation et hydratation page 8
- Météo page 9
- Interactions avec la faune page 10
- Comportements à adopter page 11

# Description et options d'itinéraires

Le sentier de longue randonnée du **parc national de la Gaspésie** consiste en un tronçon du sentier international des Appalaches (SIA) connu aussi au Québec comme étant le GRA1. La section de 100km qui traverse le parc est reconnue pour sa grande technicité, son dénivelé important et les magnifiques paysages qu'on y retrouve. Le sentier est de type « *single track* » à plus de 95% et il est balisé aux couleurs du parc de même qu'à celles du SIA-GRA1.

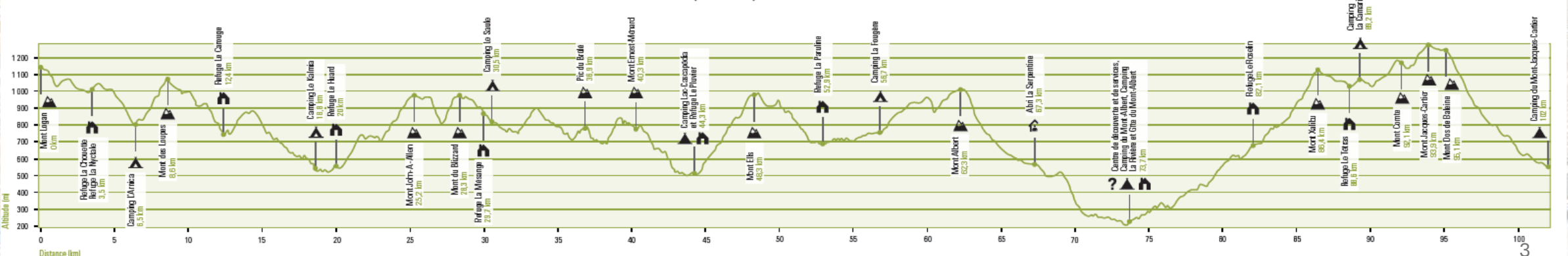
**Le sentier de longue randonnée et ses unités d'hébergement sont accessibles du 1<sup>er</sup> juillet au 30 septembre.**

La traversée complète de la section de 100km qui serpente le parc se nomme **La Grande-Traversée**. Celle-ci prend normalement **entre 7 et 9 jours**. Toutefois, grâce au système de navettes mis en place par le parc et la disposition des unités d'hébergement sur le tracé, de nombreuses autres options d'itinéraires allant de 2 à 7 jours sont possibles.

Nous vous invitons à consulter le [tableau des parcours de longue randonnée](#) proposés pour déterminer celui qui convient le plus à vos attentes. De nombreuses informations pertinentes y sont répertoriées.









Bien que le sentier soit nettoyé en début de saison, il est possible que des arbres tombent au travers de celui-ci en en cours de saison. De plus, même si de la signalisation est placée en plusieurs endroits, il est important de toujours référer à la cartographie et à vos appareils de géolocalisation. Merci de nous aviser si la signalisation semble manquante ou si des obstacles obstruent le chemin.

## COUPE TOPOGRAPHIQUE DU SENTIER DE LA GRANDE TRAVERSÉE (S.I.A.)












# Hébergement

Il est possible de séjourner en **refuge** ou **camping** (plateforme de camping rustique ou terrain de camping) en longue randonnée. Chaque unité d'hébergement comporte un point d'eau à proximité et une toilette sèche (sans papier hygiénique). Les refuges disposent en plus d'un poêle à bois, d'une réserve de bois, d'un gros chaudron, de tables, de chaises et de lits avec matelas (aucun oreiller). Merci de nous aider à garder les lieux propres pour les prochains visiteurs.

Camping	Distances	Point d'eau
<b>L'Arnica</b>	- Le Kalmia: 12 km	Ruisseau à 200m 
<b>Le Kalmia</b>	- Le Saule: 13 km	Lac Côté à 60m 
<b>Le Saule</b>	- Camping Cascapédia: 15 km	Ruisseau à 50m 
<b>Camping Cascapédia</b>	- La Fougère: 12 km	Bloc sanitaire à proximité <i>Achat d'eau potable sur place</i> 
<b>La Fougère</b>	- Camping de la Rivière ou du mont Albert: 17 km	Lac Manni à 50m 
<b>Camping de la Rivière ou du mont Albert</b>	- La Camarine: 14 km	Bloc sanitaire à proximité 
<b>La Camarine</b>	- Camping J-Cartier: 14 km	Ruisseau à 50m 
<b>Camping Jacques-Cartier</b>		Bloc sanitaire à proximité <i>Achat d'eau potable sur place</i> 

**Pour tout renseignement ou pour réserver un refuge ou une plateforme de camping, appelez-nous au 1-800-665-6527.**

Refuge	Distances	Point d'eau
<b>La Chouette / Nyctale</b> - 8 places	- Le Carouge: 9 km	Ruisseau à 350m (plan à l'intérieur des refuges) 
<b>Le Carouge</b> - 8 places	- Le Huard: 8 km	Lac Choc à 25m 
<b>Le Huard</b> - 16 places	- La Mésange: 11 km	Source derrière le refuge 
<b>La Mésange</b> - 8 places	- Le Pluvier: 15 km	Ruisseau à 50m 
<b>Le Pluvier</b> - 8 places	- La Paruline: 9 km	Robinet à proximité <i>Achat d'eau potable sur place</i> 
<b>La Paruline</b> - 8 places	- Refuges Mont-Albert: 20 km	Lac Haymard à 25m 
<b>Refuges du Mont-Albert</b> - 8 places	- Le Roselin: 8 km	Bloc sanitaire à proximité 
<b>Le Roselin</b> - 8 places	- Le Tétrás: 6 km	Ruisseau à 50m 
<b>Le Tétrás</b> - 8 places	- Camping J-Cartier: 14 km	Lac Samuel-Côté à 25m 



# Navettes et ravitaillements

Un service de navettes est mis en place dans le parc afin de faciliter vos déplacements et l'organisation de votre séjour. De plus, la possibilité de déposer des boîtes de ravitaillement à divers endroits du parcours vous permet de réduire le poids à transporter sur votre dos.

Le service de **navette** doit être **réservé** auprès de la Sépaq **au moins 24 heures à l'avance** au **1-800-665-6527**. Le prix de la navette varie en fonction de la distance à parcourir. Pour connaître tous les tarifs, veuillez consulter notre site web.

☞ Consultez le [tableau des tarifs du transport de bagages](#)

OUEST	Trajet	Point de départ	Heure	Point d'arrivée	Heure
	CDS – Cascapédia	Centre de découverte et de services	9h	Camping Lac Cascapédia	9h30
	Cascapédia – Huard	Camping Lac Cascapédia	9h30	Refuge Le Huard	10h
	Huard-Chouette	Refuge Le Huard	10h	Refuge La Chouette	12h
EST	Trajet	Point de départ		Point d'arrivée	Heure
	CDS – Mont Jacques-Cartier	Centre de découverte et de services	9h	Camping mont Jacques-Cartier	9h40
	Mont Jacques-Cartier – CDS	Camping mont Jacques-Cartier	16h10	Centre de découverte et de services	16h50



Le service de **ravitaillement** peut être utilisé **sans frais** si vous avez déjà une place réservée à l'intérieur de la navette. Ainsi, vous pouvez déposer votre boîte à l'une ou l'autre des étapes précédant votre destination d'arrêt. Les colis sont déposés à l'intérieur des refuges ou dans des boîtes prévues à cet effet.

Il est également possible de réserver la livraison d'un colis aux points d'arrêt de la navette même si vous ne prenez pas celle-ci. Des **frais** s'appliquent alors. Pour de plus amples informations au sujet de la **réservation** et des **tarifs**, veuillez **contacter** la centrale de réservation de la Sépaq au **1-800-665-6527**.

**Identification:** Les colis à livrer doivent comporter les informations suivantes : le nom du client, le numéro de réservation, le lieu et la date de dépôt de la boîte de ravitaillement. Durant le transport, les paquets peuvent être exposés à la chaleur ou au gel. Le matériel et la nourriture transportés doivent pouvoir subir des changements de température et les intempéries.

# Sécurité

**La réalité montagnarde** du parc influence grandement votre sécurité en longue randonnée. Ainsi, les **conditions climatiques** (froid, brouillard vents, possibilité de neige en automne), **les conditions sur le terrain** (visibilité restreinte, sol glissant, cours d'eau en crue), **l'éloignement des grands centres** et **l'absence de réseau cellulaire** à plusieurs endroits vont influencer grandement les **délais d'intervention** en cas de blessure et, éventuellement, la **gravité de la situation** et le **stress au sein du groupe**. Il est primordial **d'être bien préparé** pour réagir rapidement et adéquatement en cas de problème.

## TRUCS ET CONSEILS POUR UNE SORTIE SÉCURITAIRE

- Privilégiez de marcher en groupe d'au moins 3 personnes;
- Demeurez à l'intérieur des sentiers;
- Ayez en main du matériel de communication et de navigation et SURTOUT, maîtrisez-en le fonctionnement;
- Gardez au sein du groupe une carte topographique papier et une boussole si vos appareils électroniques viennent à flancher;
- Discutez en groupe de vos objectifs de randonnée avant le départ et demeurez à l'intérieur des limites de TOUS les membres du groupe;
- Soyez météo-avisés. Consultez le bulletin météo des jours à venir et, lorsque possible, faites des mises à jour durant le séjour;
- Avant de partir, faites part de votre itinéraire et de votre horaire à un ange-gardien et des procédures à suivre au cas où celui-ci ne reçoit pas de vos nouvelles;
- Ayez avec vous une trousse de premiers soins et les connaissances requises pour intervenir en cas de besoin;

## Notez bien que...

Il n'y a pas d'équipe de sauvetage dans les parcs nationaux du Québec. Ce sont les services d'urgence (policiers, pompiers et ambulanciers) les plus près qui ont le mandat d'intervenir en cas de besoin. Dans le **parc national de la Gaspésie**, le sauvetage se fait pratiquement toujours de façon terrestre et peut prendre plusieurs heures, voire une journée.



**Votre sécurité = votre responsabilité.**

**En cas d'urgence, faites le 911**

# Habillement et équipement

Privilégiez un **habillement** de type **multicouches** où vous pourrez retirer ou ajouter des vêtements en fonction des conditions et de l'intensité de votre effort. Portez des **chaussettes** confortables qui demeurent bien en place et tâchez de ne jamais étrenner vos **bottes** pour la première fois lors de votre séjour.

La **sueur**, lorsqu'elle n'est pas bien évacuée, contribue au refroidissement du corps. Les vêtements de coton sont à proscrire. Privilégiez des vêtements de fibre synthétique ou encore la laine.

En ce qui a trait à **l'équipement**, assurez-vous d'avoir un **sac à dos** bien ajusté et adapté à vos besoins et à votre morphologie. Un **sac de couchage** d'au moins 0 degré en été et -7 degrés en automne est recommandé. Si vous dormez en camping, assurez-vous d'avoir une **tente** résistant aux intempéries, en bon état et avec laquelle vous êtes à l'aise pour le montage.

Autrement, il est primordial d'avoir votre **équipement de cuisine** ainsi que du matériel de **navigation**, **d'éclairage**, de **communication**, de **premiers soins**, de **traitement de l'eau** et de **réparation** de base. Une **carte topographique** et une **boussole** peuvent s'avérer fort utiles au cas où vos appareils électroniques manquent de batterie.

Dans tous les cas, une visite en boutique spécialisée vous permettra de recevoir des conseils judicieux sur **l'habillement** et **l'équipement** en longue randonnée.



Consultez des articles pertinents du **blogue plein air** de la Sépaq pour mieux vous outiller:

[S'équiper pour le camping rustique - Sépaq \(sepaq.com\)](#)

[Randonnée pédestre : quoi mettre dans son sac à dos - Sépaq \(sepaq.com\)](#)

[Bien se chausser pour la randonnée - Blogue - Sépaq \(sepaq.com\)](#)



# Alimentation et hydratation

Assurez-vous d'apporter suffisamment de nourriture pour soutenir vos efforts durant votre activité de longue randonnée.

Durant le jour, il est préférable de se nourrir souvent et en plus petites quantités qu'un seul gros repas.

Au déjeuner et en soirée, privilégiez **des repas complets et bien équilibrés**. Une multitude de sites internet et de livres de cuisine existent pour des idées de recette et des trucs et conseils sur des menus d'expédition.

La **nourriture déshydratée** ou **lyophilisée** vous permet de réduire considérablement le poids de votre nourriture. Différents produits commerciaux existent sur le marché et il est également possible de déshydrater vous-mêmes vos propres aliments.

Si vous optez pour des **ravitaillements**, assurez que votre nourriture est bien emballée, à l'abri des intempéries, des insectes et des rongeurs. Assurez-vous que la nourriture puisse supporter les écarts de température.

Chaque refuge et plateforme de camping comporte un **point d'eau** à proximité. Référez à la section hébergement pour plus d'informations.

Notez que l'eau provient de sources naturelles et qu'elle est considérée comme **non potable**.

Ne négligez pas de bien vous hydrater, une consommation de 2 à 3 litres d'eau par jour étant recommandée, davantage par temps chaud et humide ou lors d'efforts intensifs.

Des électrolytes ou boissons sportives peuvent être utilisés par temps chaud ou lors d'activités intenses pour favoriser une meilleure hydratation de votre corps.

Consultez des articles pertinents du **[blogue plein air](#)** de la Sépaq pour mieux vous outiller:

[Cuisiner en plein air en collaboration avec Geneviève O'Gleman - Sépaq \(sepaq.com\)](#)

[Nourriture lyophilisée : comment s'y retrouver? - Blogue - Sépaq \(sepaq.com\)](#)



# Météo

En montagne, les systèmes météo peuvent vous surprendre. Les conditions sur le terrain peuvent changer rapidement et drastiquement. Le vent, omniprésent, et les précipitations abondantes peuvent changer l'allure d'une journée.

Nous vous recommandons de consulter des ressources météo fiables et ce, régulièrement, afin de bien vous préparer. Des ressources météo plus généralistes sont souvent peu détaillées et n'incluent pas nécessairement la réalité montagnarde du parc dans ses prévisions.

Les codes QR suivants vous dirigent vers des ressources météo fiables qui prennent en considération les particularités montagnardes du parc. Le fait de comparer les prévisions de plusieurs sites peut vous aider à dresser un portrait plus juste de la situation.

RESSOURCES  
MÉTÉO





# Interactions avec la faune

Il est fort possible, lors de votre séjour en longue randonnée dans le **parc national de la Gaspésie**, que vous ayez le privilège de rencontrer des animaux. Rappelez-vous que vous êtes dans leur habitat et qu'un des objectifs principaux d'un parc de conservation est de maintenir cet habitat et les habitudes des animaux à l'état le plus naturel et sauvage possible. Les comportements que vous adoptez peuvent influencer grandement cet objectif.

## En cas de rencontre avec un animal présentant un comportement normal en forêt.

- Gardez vos distances avec l'animal. Ne tentez pas de vous approcher davantage;
- Demeurez calme et faites le moins de bruit possible;
- Ne lui donnez jamais de nourriture ou ne tentez pas de l'attirer avec de la nourriture.

## En cas de rencontre avec un animal présentant un comportement familier ou agressif en forêt.

- Ne courez pas, reculez plutôt lentement sans tourner le dos;
- Demeurez en groupe;
- Faites-vous grand et faites du bruit;
- Au besoin, défendez-vous en lançant des roches ou en utilisant vos bâtons;
- Signalez- nous tout comportement agressif ou anormal.

En **camping**, ne laissez pas de nourriture dans votre tente. Il est préférable de ranger celle-ci hermétiquement à l'extérieur ou encore mieux, de la suspendre dans les airs.



# Comportements à adopter



- Demeurez dans les sentiers ou zones autorisées\*;
- Ne nourrissez pas les animaux\* et contemplez la faune de loin;
- Appliquez les principes du « Sans trace »: rapportez tous vos déchets, ne coupez pas de branches ni d'arbres, laissez les lieux tel que vous les avez découvert;
- Sur les sites des refuges, aidez-nous à maintenir les lieux propres;
  - Ne jetez que des matières liquides dans la fosse aux eaux grises.
  - Gardez l'environnement autour des refuges propre pour les prochains visiteurs.
- Assurez-vous d'avoir votre **droit d'accès obligatoire**\*;
- Privilégiez des groupes d'au moins 3 personnes, assurez-vous d'avoir communiqué votre plan de la journée;
- Ayez en main de l'équipement de communication, d'orientation et de sécurité;
- Communiquez-nous vos commentaires, suggestions, observations. Vous êtes nos yeux sur le terrain.
- \* *Le non-respect de la réglementation et des activités offertes constitue une infraction à la Loi sur les parcs et au Règlement sur les parcs.*