



SENTIERS DE RANDONNÉE ET SE COURSE

HIKING AND RUNNING TRAILS

SERVICES & LÉGENDE

SERVICES & LEGEND

-  Billetterie / Ticketing
-  Bistro
-  Snack Shack
-  Toilettes / Bathrooms
-  Eau potable / Drinking water
-  Atelier, location, boutique / Bike shop
-  École de vélo / Bike school
-  Lave vélo / Bike wash
-  Aire piquenique / Picnic area
-  Premiers soins / First aid
-  Accès d'urgence / Emergency access
-  Bornes électriques / EV Chargers
-  Terrain privé / Private property

SENTIERS DE RANDONNÉE

HIKING TRAILS

-  Picbois 1205 m
-  Qui-sait-tout 836m
-  Remontée 690 m
-  O'Keefe 980 m
-  Sentier des parois 642 m



URGENCE MÉDICALE / MEDICAL EMERGENCY
Repérez l'accès d'urgence le plus près et composez le
Find the nearest emergency access and call
450.451.0000 ou/ou 911

SENTIER FITNESS

FITNESS TRAIL

-  0 Échauffement
-  1 Planche abdominale
-  2 Squat
-  3 Pompes
-  4 Grimpeur
-  5 Extension alternée
-  6 Travail scapulaire
-  7 Fente
-  8 Flexion de la hanche
-  9 Flexion plantaire
-  10 Étirement