SENTIERS DE RANDONNÉE ET DE 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

DROITS D'ACCÈS OBLIGATOIRES
RIGHTS OF ACCESS MANDATORY

CHIENS EN LAISSE PERMIS
DOGS ON LEASH ALLOWED

PIÉTONS INTERDITS DANS LES SENTIERS DE VÉLO
PEDESTRIANS ARE PROHIBITED ON THE BIKE TRAILS

SANS TRACE
RAPPORTEZ VOS DÉCHETS
LEAVE NO TRACE
PICK UP YOUR TRASH

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/or **911**

SENTIER FITNESS
FITNESS TRAIL

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