

Les sentiers pédestres

Les sentiers pédestres du secteur mont Gosford font partie du réseau *Sentiers frontaliers (SF)*, réseau de 135 km en milieu forestier. Établi en 1995, les bénévoles SF assurent l'entretien des sentiers rustiques. Visitez www.sentiersfrontaliers.gc.ca pour devenir membre et/ou faire une contribution volontaire.

Note : Les temps de marche dans les tableaux sont des **estimés**, de 3km/h l'été et 2km/h l'hiver.

Été-Automne

Le parcours en bref	Numéro du sentier	Longueur	Temps	Type	Niveau	Dénivelé
Option 1 Aller-retour de l'accueil au sommet	SF 1	10 km Aller/retour 20 km	7 heures	linéaire	Intermédiaire avancé	525m / - 50m
Option 2 Aller-retour de l'accueil au sommet	SF 1-6-8-1- 8-6-1	7,4 km Aller/retour 14.8 km	5 heures	linéaire	Intermédiaire avancé	700m / - 150m
Option 3 Accueil au Sommet avec retour en boucle	SF 1-6-8- 1-1	17.4 km	6 heures	Boucle	Intermédiaire avancé	825m / - 800m
Option 4 Aller-retour du Stationnement #3 au Sommet	SF 6-8-1	4,5 km Aller/retour 9 km	4 heures	linéaire	Intermédiaire	600m / - 75m
Option 5 Stationnement #3 au sommet, en boucle	SF 6-8-1	14 km	4 heures	Boucle	Intermédiaire avancé	750m / - 750m
Option 6 Aller-retour du Stationnement #1 au sommet	SF 1	4,2 km Aller/retour 8.4 km	3 heures	linéaire	Intermédiaire	525m / - 50m

Option 7 Stationnement #1 à Cap Frontière, en boucle	SF 1-7-1	17,7 km	7 heures	Boucle	Difficile	1100m / - 650m
Option 8 De l'accueil au Refuge Morin	SF 1-6	7,8	3	Linéaire	Facile	
Option 9 Du Refuge Morin au sommet	SF 6-8-1	5,2 km	3 heures	linéaire	intermédiaire	675m / - 105m
Option 10 De l'Accueil-au sommet-Cap Frontière- accueil; le grand tour en boucle	SF 1-6-8-1- 7-1	26.7 km	11 heures	Boucle	Difficile	1100m / - 650m
Option 11 Accueil- sommet-borne 443- borne 438 (Trou du diable)- accueil	SF 1-6-1	30.6 km	12 heures; il est recommandé de faire cette boucle sur 2 jours	Boucle	Difficulté très élevée	1100m / - 650m

Hiver-Printemps

Le parcours en bref	Numéro du sentier	Longueur	Temps	Type	Niveau	Dénivelé
Option 1 Aller-retour de l'accueil au sommet	SF 1	10 km Aller/retour 20 km	10 heures	linéaire	Difficile	525m / -50m
Option 2 Accueil au Stationnement #1 et retour	SF 1	5,8 km Aller/retour 11,6	4 heures	linéaire	Intermédiaire	220m / -125m
Option 3 Aller-retour de l'accueil au sommet	SF 1-6-8-1-8-6-1	7,4 km Aller/retour 14.8 km	6 heures	linéaire	Intermédiaire avancé	700m / -150m
Option 4 Accueil au Sommet avec retour en boucle	SF 1-6-8-1-1	17.4 km	6 heures	Boucle	Intermédiaire avancé	825m / -800m
Option 5 De l'Accueil au Refuge Morin	SF 1-6	7.8 km	3:30 heures	linéaire	Intermédiaire	400m / -380m
Option 6 Accueil au Refuge Clearwater	SF 1-7	10.3 km	4:30 heures	linéaire	Intermédiaire	525m / -50m

Conseils pratiques et de sécurité

- ✓ Suivre toujours les balises bleues sur les sentiers # 6, # 7 et # 8 et les balises rouges sur le sentier #1.
- ✓ Choisissez votre itinéraire en fonction de votre condition physique et du temps dont vous disposez.
- ✓ Prévenez quelqu'un de votre destination et du moment de votre retour.
- ✓ Planifiez votre temps pour éviter la noirceur.
- ✓ Apportez suffisamment d'eau, de nourriture et du linge de rechange.
- ✓ Chaussez-vous de bottes de marche résistante à l'eau.
- ✓ Demeurez dans les sentiers balisés.
- ✓ Rapportez tous vos déchets.
- ✓ Portez un dossard réglementaire en saison de chasse.
- ✓ Prenez en considération que le réseau cellulaire ne fonctionne pas (Réseau d'urgence fonctionnel 9-1-1)
- ✓ Ne partez jamais en sentier sans votre carte topographique des sentiers.

Orientez votre excursion

Conseil pratiques pour une activité de plein air sécuritaire

La sûreté du Québec est responsable de la recherche terrestre sur l'ensemble du territoire québécois. Plusieurs partenaires et de nombreuses organisations bénévoles participent avec elle dans l'application de ce mandat. Cet outil renferme quelques conseils qui vous aideront à planifier vos activités de plein air et vos excursions en toute sécurité.

Avant de partir : Planifiez votre excursion

- Consultez la météo
- Consulter la carte du territoire
- Réappropriiez-vous vos techniques de lecture de cartes, boussole et GPS
- Informez quelqu'un de votre itinéraire, du nombre de personnes qui vous accompagnent, de la durée de votre excursion et de la date de votre retour.
- Quoi porter et apporter ?
 - ✓ Botte de randonnée solide, résistante à l'eau et appropriée à votre activité
 - ✓ Vêtements résistants et confortables
 - ✓ Eau et nourriture riche en Calories
 - ✓ Carte et boussole, GPS ou cellulaire
 - ✓ Trousse de premiers soins
 - ✓ Trousse de survie contenant : insecticide, allumettes à l'épreuve de l'eau, sifflet, couverture de secours
 - ✓ Couteau, lampe de poche
 - ✓ Grand sac en plastique orange (peut servir d'abri, d'imperméable, de signalisation, et etc.)

Pendant votre excursion :

- Si vous êtes en groupe, restez à la vue des autres et rassemblez ceux qui s'en éloignent trop. Il faut toujours marcher à la vitesse de la personne la plus lente car si une personne se sépare du groupe, elle est plus susceptible de s'égarer. Toujours rassembler le groupe aux intersections des sentiers.
- Si vous croyez vous être égaré
 - ✓ Ne paniquez pas
 - ✓ Arrêtez de marcher quelques minutes pour observer
 - ✓ Marquez votre position
 - ✓ Essayez de trouver du réseau
 - ✓ Évaluez la situation

Lorsque vous réalisez que vous êtes perdu

- Envisagez de passer la nuit en forêt
- Pensez à vous construire un abri
- Restez sur place, rendez-vous visible et attendez les secours. Habituellement, les gens qui continuent de marcher après s'être égarés s'éloignent des routes, des sentiers et des personnes qui les cherchent.

Si vous continuez de marcher

- Le danger de blessures augmente
- La fatigue s'installe,
- Le stress accroît votre incapacité de retrouver votre milieu connu.

Pour signaler votre présence

- Sifflez faites du bruit;
- Faites un feu; la fumée vous aidera à vous repérer;
- Si vous avez un cellulaire, pensez à vous rendre à un sommet pour l'activer (un cellulaire en fonction peut être localisé par triangulation);
- L'hiver, dans une clairière, dessinez avec du sapinage des signaux qui peuvent être aperçus des airs.

Bonne randonnée !

Urgence : 9-1-1