

PENTATHLON

DES NEIGES QUÉBEC

PRÉSENTÉ PAR
LANGLOIS
AVOCATS - LAWYERS

RÉPERTOIRE DES MEILLEURS SITES POUR RÉALISER VOTRE PENTATHLON DES NEIGES 2021 (PAR RÉGIONS ADMINISTRATIVES)

Note : Cette liste n'est pas exhaustive. Elle se veut un outil pour vous donner un coup de main dans la planification et la réalisation de votre pentathlon. Nous espérons qu'elle vous sera utile! Amusez-vous!



VÉLO

Consultez l'onglet Fat bike du [Répertoire des sentiers de vélo de montagne au Québec](#)
Vous pourrez sélectionner les sites selon votre région.



COURSE À PIED

La course à pied est praticable de façon sécuritaire dans tous les lieux extérieurs! Optez pour la simplicité des rues de votre quartier ou allez-y avec un peu plus de défis en ajoutant du dénivelé ou en découvrant de nouveaux sentiers! Pour un aperçu des sentiers hivernaux où il est possible de courir, consultez [Trailforks.com](#) et sélectionnez l'onglet « Trail running » immédiatement à droite du logo Trailforks.



SKI DE FOND

POUR L'ENSEMBLE DE LA PROVINCE :

http://skierafond.com/?page_id=48

<https://www.bonjourquebec.com/fr-ca/quoi-faire/activites-hivernales/ski-de-fond-et-raquette>

<https://www.sepaq.com/quoi-faire/ski-fond.dot>

BAS-ST-LAURENT

<https://www.bassaintlaurent.ca/fr/quoi-faire/activites-de-plein-air/activites-hivernales/ski-de-fond/>

SAGUENAY-LAC-ST-JEAN

<https://tourisme.saguenay.ca/fr/quoi-faire/activites-hivernales/ski-de-fond-et-raquette>

CAPITALE-NATIONALE

https://www.ville.quebec.qc.ca/citoyens/loisirs_sports/installations_sportives/ski_fond/ski_fond.aspx

MAURICIE

<https://www.tourismemauricie.com/article/ski-de-fond-en-mauricie-20-beaux-endroits-pour-pratiquer-le-ski-de-randonnee/>

ESTRIE

<https://www.cantonsdelest.com/tag/175/ski-de-fond>

MONTRÉAL

https://ville.montreal.qc.ca/portal/page?_pageid=5798

OUTAOUAIS

<https://www.tourismeoutaouais.com/activites/ski-de-fond-et-raquette/>

ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

<https://www.tourisme-abitibi-temiscamingue.org/activite/plaisirs-dhiver/ski-de-fond-et-raquettes/>

CÔTE-NORD

<http://www.pleinairlacarte.com/qc/manicouagan-cote-nord/?a=ski-de-fond>

GASPÉSIE

https://www.tourisme-gaspesie.com/fr/ski-de-fond-raquette.html?gclid=CjwKCAiA6aSABhApEiwA6Cbm_9LHSG7RqHNaA3qdzzAw8V-5WIKLDBilonar8eMaGu8V3Mj7LrGORBoCLEQQAvD_BwE

ÎLE-DE-LA-MADELEINE

<https://www.muniles.ca/loisirs-et-culture/sport-et-plein-air/sentiers/>

CHAUDIÈRE-APPALACHES

https://www.quebecvacances.com/ski-de-fond_chaudiere-appalaches

LAVAL

<https://www.laval.ca/dehors/Pages/Fr/initiation-ski-de-fond.aspx>

LANAUDIÈRE

https://lanaudiere.ca/fr/activites-lanaudiere/plein-air/ski-de-randonnee/?gclid=CjwKCAiA6aSABhApEiwA6Cbm_8KRCbI5r7nIUlaVlbLxssxFvOSCpb5uvqldRdU_pfD5T39zRWqxIhoC2DoQAvD_BwE

LAURENTIDES

<https://www.laurentides.com/fr/ski-de-fond-et-raquette-dans-les-laurentides>

MONTÉRÉGIE

<https://www.tourisme-monteregie.qc.ca/les-meilleurs-endroits-pour-faire-du-ski-de-fond-en-monteregie/?season=winter>

CENTRE-DU-QUÉBEC

<https://www.bonjourquebec.com/fr-ca/quoi-faire/activites-hivernales/ski-de-fond-et-raquette>

SUGGESTIONS DES MEMBRES DU GROUPE PUBLIC FACEBOOK pour le ski de fond :

- Les sentiers la Balade de Lévis, Duchesnay, Valcartier, Parc de la Rivière-du-Moulin à Saguenay, St-Jean-de-Matha (à côté des glissades) et MSA.
- J'adore Duchesnay, sur la même piste en skate et ma blonde en classique
- Des p'tits endroits pour le skate, Les Plaines, Camping de Beauport, les Grandes Prairies, le Boisé de l'Ancienne-Lorette (parc de la rivière)
- Le norvégien à Saguenay
- Montréal, parc de la pointes-aux-prairies

- Cmb énergie à Trois-Rivières, le Parc National de la Mauricie sont mes endroits de prédilection pour le ski de fonds. Ha oui! J'ajouterais les sentiers du lac du Missionnaire à Trois-Rives.
- Mont Ste Anne
- Yé le retour du skate au Camp Mercier
- Pour le classique seulement, sentier partagés avec les piétons, tracés mécaniquement, gratuits ...les sentiers de l'escapade du Mont -Rigaud. Une belle boucle de 13 km. (Attention, une côte dans le parcours est un peu extrême. Ceux qui ne sont pas de niveau avancé vous êtes mieux de la descendre à pied...😓.)



PATIN

POUR L'ENSEMBLE DE LA PROVINCE :

[Bonjour Québec, Patinage et glissade](#)

BAS-ST-LAURENT

<https://www.bassaintlaurent.ca/fr/quoi-faire/activites-de-plein-air/activites-hivernales/patinoires-externes/>

SAGUENAY-LAC-ST-JEAN

<https://loisirs.saguenay.ca/cours-et-activites/activites-sportives-et-de-plein-air/sports-individuels/patinage-libre-exterieur>

CAPITALE-NATIONALE

https://www.ville.quebec.qc.ca/citoyens/loisirs_sports/installations_sportives/patinoires_exterieures/patinoires_exterieures.aspx

MAURICIE

<https://www.tourismemauricie.com/article/9-belles-patinoires-externes-ou-patiner-en-mauricie/>

ESTRIE

<https://www.cantonsdelest.com/article/765/des-patinoires-pour-tous-les-gouts>

MONTRÉAL

<https://www.patinermontreal.ca/f/paysagee/patin-libre/sports-dequipe>

OUTAOUAIS

<https://www.tourismeoutaouais.com/activites/patinage/>

ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

<https://www.bonjourquebec.com/fr-ca/fiche/quoi-faire/sports-et-nature/patinoires/anneau-de-glace-du-lac-osisko-500005911>

CÔTE-NORD

https://ville.sept-iles.qc.ca/fr/patinoires-et-glissades_241/

<https://www.tourismebaiecomeau.com/patinage>

GASPÉSIE

Consultez les sites internet des différentes municipalités pour tout connaître des meilleurs endroits où pratiquer la raquette!

ÎLE-DE-LA-MADELEINE

<https://www.muniles.ca/loisirs-et-culture/sport-et-plein-air/centre-multisport-desjardins/>

CHAUDIÈRE-APPALACHES

<https://chaudiereappalaches.com/fr/top-idees/article/des-patinoires-exterieures-pour-jouer-dehors/>

LAVAL

<https://www.laval.ca/Pages/Fr/Activites/patinoires-exterieures.aspx>

LANAUDIÈRE

<https://lanaudiere.ca/fr/activites-incontournables/patin/>

LAURENTIDES

<https://www.laurentides.com/fr/sentiers-de-patin-et-anneaux-de-glace-dans-les-laurentides>

MONTÉRÉGIE

<https://www.tourisme-monteregie.qc.ca/recherche/?season=winter&interest=126&attraction=128&city=>

CENTRE-DU-QUÉBEC

<https://www.bonjourquebec.com/fr/recherche/patin/section/quoi-faire/region/centre-du-quebec>

SUGGESTIONS DES MEMBRES DU GROUPE PUBLIC FACEBOOK pour le patin:

- Sentier glacé à Magog
- Lac Beauport (2,5km), lac Sept-îles (10 km), Pointe aux lièvres 1,5 km, lac St-Augustin 1,5 km, anneau des Plaines 380m, Camping de Beauport (600 m) Anneau loisirs Ancienne-Lorette 100 m
- Parc Rosaire Gauthier, Chicoutimi
- Parc Ronald Beaugard à St-Jean-sur-Richelieu
- <https://www.tvanouvelles.ca/2020/01/18/huit-sentiers-glaces-feeriques-ou-patiner-en-foret?fbclid=IwAR0siGtCDO2cL5GeTQREJwBiHofLQxtYB1uLly39Gesp38kFg4WYZhDbJ7U>
- Lac du Missionnaire en Mauricie, L'anneau de glace fait 1,1 kilomètre et il est entretenu par des bénévoles.
- <https://www.tourismejoliette.com/fiche/patinoire-sur-la-riviere-lassomption?fbclid=IwAR0wHHS3VUxtz2x4-rRQcdtjVntNIJdBMDiTg992Vv1HX5-kESUZi71HCA>
- <https://www.aux4sommets.com/activites-en-hiver?fbclid=IwAR0Oe3cqa5JV8w-hxgxr6wToyIENNiI8FaCjAE76KZddofAf2n-RJwfOOp8>
- https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1761843/patinoire-lac-kenogami-15-kilometres?fbclid=IwAR0FuQ6H1aabiUE7g4OYHPCpvsBtE9InD7GH0hXVMRCryBgS1YN_YLXOSpl
- https://ottawatourism.ca/fr/les-coulisses-d-ottawa/les-meilleures-experiences-pour-le-patin-ottawa?fbclid=IwAR3qyDf1kQ88X3etAN31mNTMmaKwcfDDt-efcDYyLdw19Hw_JYeM6x4BVGk
- https://www.fpvq.org/fr/publication/nouvelle/patinoires_exterieures_vive_le_patinage_libre.html?fbclid=IwAR1lvbdlf9N73mcpGp-3FyJx6SiPOt42QOVmCIYJlvx1x6G9WKgW9bGAuZU
- <https://www.youtube.com/watch?v=v3O9vNi-dkA&fbclid=IwAR2eTb14PLTWVrx1nY1slJ1viwa0MipT2t1T-flaelAqsmY6j80kcwTo6XU>
- Le domaine de la forêt perdue à Mont Carmel
- <https://www.facebook.com/ParcGlisseGrandHeron/>
- Val d'Or la forêt enchantée
- Anneau de glace ville de Bonaventure en Gaspésie
- Patinoire sur le lac Beauport!
- Anneau des Plaines d'Abraham
- Sentier glacé à Shannon

- Lac-à-la-Tortue en Mauricie tour de lac de 11km/ plus de 30 km au lac Kénogami, Dolbeau-Mistassini /10 km sur le Lac St-Jean, / Anneau sur le Lac, Mont Tremblant. Environ 1 km / Rouyn-Noranda, anneau sur le lac Osisko / Lac Sept-Iles, Portneuf. Sentier de 10 km / sur le lac, ste-Marguerite du lac Masson. 1,8 km / Anneau de glace Frontenac à Riviere-Du-Loup / patinoire de Parc Maisonneuve... mais pas idéal en longues lames, d'après ce qu'on nous dit.



RAQUETTE

Pour l'ensemble de la province :

<https://www.bonjourquebec.com/fr-ca/quoi-faire/activites-hivernales/ski-de-fond-et-raquette>

<https://www.sepaq.com/quoi-faire/raquette-sentiers.dot>

BAS-ST-LAURENT

<https://www.bassaintlaurent.ca/fr/quoi-faire/activites-de-plein-air/activites-hivernales/raquette/>

SAGUENAY-LAC-ST-JEAN

<https://tourisme.saguenay.ca/fr/quoi-faire/activites-hivernales/ski-de-fond-et-raquette>
<https://www.lequotidien.com/la-vitrine/le-saguenaylac-saint-jean-paradis-de-la-raquette-e99878f92248b71a2a9b9b23d2c28f63>

CAPITALE-NATIONALE

https://www.ville.quebec.qc.ca/citoyens/loisirs_sports/installations_sportives/raquette/raquette.aspx

MAURICIE

<https://www.tourismemaauricie.com/article/ou-se-promener-en-raquettes-en-mauricie-38-endroits-pour-pratiquer-la-raquette/>

ESTRIE

<https://www.cantonsdelest.com/tag/171/raquette>

MONTRÉAL

<https://www.guidesulyse.com/fr/fiche-contenu.aspx?id=100248>

OUTAOUAIS

<https://www.tourismeoutaouais.com/activites/ski-de-fond-et-raquette/>

ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

<https://www.tourisme-abitibi-temiscamingue.org/activite/plaisirs-dhiver/ski-de-fond-et-raquettes/>

CÔTE-NORD

<http://www.pleinairlacarte.com/qc/manicouagan-cote-nord/?a=raquette>

GASPÉSIE

<http://www.urlsgim.com/services-reseau-raquettes>

ÎLE-DE-LA-MADELEINE

<https://www.muniles.ca/loisirs-et-culture/sport-et-plein-air/sentiers/>

CHAUDIÈRE-APPALACHES

<https://chaudiereappalaches.com/fr/top-idees/article/endroits-pour-pratiquer-la-raquette/>

LAVAL

<https://www.tourismelaval.com/fr/recherche?sections%5B%5D=visiteur&search=raquette>

LANAUDIÈRE

<https://lanaudiere.ca/fr/activites-lanaudiere/plein-air/raquette/>

LAURENTIDES

<https://www.laurentides.com/fr/ski-de-fond-et-raquette-dans-les-laurentides>

MONTÉRÉGIE

<https://www.tourisme-monteregie.qc.ca/les-activites-hivernales-incontournables-en-monteregie/?season=winter>

CENTRE-DU-QUÉBEC

<https://www.bonjourquebec.com/fr-ca/quoi-faire/activites-hivernales/ski-de-fond-et-raquette>

SUGGESTIONS DES MEMBRES DU GROUPE PUBLIC FACEBOOK pour la raquette :

- Le Saisonnier (Trail du coureur)
- Partout où il y a de folle et du D+, ma préférée balisée au Mt Bélair vers le lac Boivin et vers la montagne de la 11, trail superbe
- Le parc de la Gaspésie, mont hogsback et mont St-Joseph. Magnifique paysage et bon dénivelé
- Les plaines d'Abraham !
- Mont Ste Anne
- À Trois-Rives (région Mékinac) je vais régulièrement au lac du Missionnaire où il y a de très beaux sentiers bien balisés avec un bon dénivelé. Aussi à Trois-Rivières j'ai accès tout près de chez-moi au site de Énergie CMB avec des kilomètres de sentiers bien aménagés
- Forêt Montmorency
- Sentier Rémi Bourque
- Assez difficile, mais E47
- Mont St-Bruno