

## LES SENTIERS DE VÉLO SUGGÉRÉS



---

**Parc régional de la Seigneurie-du-Lac-Matapédia**

## ACCÈS AU PARC RÉGIONAL

### Accès par Amqui

Prenez le chemin du Pont-Couvert à son intersection avec la route 132 ouest, traversez le pont couvert et à l'arrêt, dirigez-vous vers la droite. Faites environ 250 mètres sur le rang Saint-Jean-Baptiste puis tournez à gauche sur la route Labrie. À l'intersection du rang Saint-Philippe et de la route Labrie, continuez tout droit sur le chemin de gravier. En tournant à gauche à la prochaine intersection, vous accédez à la route Soucy qui traverse tout le parc régional. Il ne vous reste qu'à cheminer sur cette route pour profiter pleinement des charmes du Parc régional de la Seigneurie-du-Lac-Matapédia.



### Accès par Sayabec

Prenez la route de Sainte-Paule à son intersection avec la route 132 à la sortie est du village de Sayabec. Faites environ 4.8 km sur la route de Sainte-Paule, tournez à droite et empruntez la route Soucy qui traverse l'ensemble du territoire du parc régional. Il ne vous reste qu'à cheminer sur cette route pour profiter pleinement des charmes du Parc régional de la Seigneurie-du-Lac-Matapédia.



---

---

## **LES SENTIERS AMÉNAGÉS POUR LE VÉLO DE MONTAGNE**

### ***La Coulée, le Ceinturon et la route Soucy***

- Départ : Stationnement du *Dépôt à Soucy*
- Longueur : Boucle de 14,5 km
- Niveau : Intermédiaire
- Description : À partir du *Dépôt à Soucy*, le trajet emprunte d'abord le sentier *la Coulée* (6,5 km), se poursuit sur une section du *Ceinturon* (1,8 km) pour ensuite revenir vers le stationnement du *Dépôt* par la route Soucy (4,2 km). Le trajet permet de traverser différents types de peuplement forestier. Il s'agit d'un sentier très diversifié et très plaisant à parcourir.



### ***La route Soucy***

- Départ : Tous les stationnements du parc régional
- Longueur : 47,8 km aller-retour
- Niveau : Facile
- Description : La route Soucy est d'une longueur de 23,9 km, elle traverse tout le territoire du Parc régional de la Seigneurie-du-Lac-Matapédia, donnant ainsi accès à l'ensemble des sites récréatifs présents dans le parc. Vous pouvez y pratiquer le vélo sur différentes sections et y faire votre propre parcours selon votre forme du jour.

### ***Le réseau routier forestier***

- Départ : Tous les stationnements du parc régional
- Longueur : Variable en fonction de la condition physique
- Niveau : Facile à intermédiaire
- Description : Le parc régional a fait l'objet de nombreux travaux d'aménagement forestier au cours des 20 dernières années. Une ramification de routes a ainsi été créée sur l'ensemble du territoire. Quiétude, points de vue et multiples itinéraires s'offrent aux amateurs. Planifiez votre itinéraire selon vos capacités et votre disponibilité. La carte-renseignement du territoire illustre les différents tronçons de chemins ayant été réalisés et disponibles à la randonnée.

---

---

## **LES RÈGLES D'UTILISATION DU PARC RÉGIONAL ET QUELQUES CONSEILS PRATIQUES**

### ***Respectez les règlements d'utilisation du parc régional***

- Abstenez-vous de jeter des déchets ailleurs que dans les contenants et les endroits prévus à cette fin;
- veuillez-vous conformer à la vocation de chaque sentier : exemple: ne pas circuler à vélo sur les sentiers réservés uniquement à la randonnée pédestre;
- respectez la signalisation et utilisez les stationnements aménagés dans les sites d'accueil du parc régional;
- votre chien est admis dans le parc, il doit cependant être tenu en laisse et sous surveillance en tout temps. Vous devez ramasser les excréments de votre chien et en disposer de façon hygiénique ;
- il est interdit de circuler sur les rives du lac avec des véhicules motorisés;
- il est interdit de camper dans le parc régional, aucun site de camping n'est actuellement aménagé à cette fin;
- les feux en plein air ne sont autorisés que dans les aires de feu aménagées à cette fin;
- la chasse à l'arme à feu est permise dans le parc régional à l'exception de 3 secteurs correspondant aux principaux sites récréatifs du parc. Ces espaces sont identifiés sur le territoire par une signalisation;
- avertissez le personnel de la MRC de La Matapédia de tout événement spécial : observation de phénomène naturel à protéger, bris d'équipements, vandalisme, etc. Coordonnées :418-629-2053 # 1101 ou 1133 ou [administration@mrcmatapedia.qc.ca](mailto:administration@mrcmatapedia.qc.ca).

### ***Eau***

- L'eau de surface (lacs, rivières et ruisseaux) est non potable et doit être bouillie pendant 5 minutes avant consommation. Comme il n'y a pas beaucoup d'endroits où s'approvisionner en eau sur le territoire du parc, il est recommandé de prévoir une quantité d'eau suffisante pour toute la durée de votre activité.

### ***Logistique du randonneur***

- Assurez-vous de porter de bonnes chaussures, surtout pour les parcours de niveaux intermédiaire à difficile. Vous parcourrez des sentiers en forêt, soyez donc prudents et prévoyants. Apportez toujours quelques victuailles et de l'eau, en cas de baisse d'énergie ou d'inconvénients de parcours.
- N'oubliez pas votre appareil photo et vos lunettes d'observation.

### ***Insectes piqueurs***

Comme la période des insectes piqueurs s'étend du début juin à la fin août, nous vous conseillons, pour un séjour agréable :

- D'apporter de l'huile à mouche.
- De porter des vêtements de couleurs pâles.
- De ne pas consommer de bananes.
- D'éviter les produits parfumés.

---

## ***Dermatite du baigneur***

### Qu'est-ce que la dermatite du baigneur ?

- La dermatite du baigneur est une affection cutanée causée par de petites larves que l'on retrouve dans certains lacs. Ces petites larves portent le nom de « cercaires ». Elles sont si petites qu'il est presque impossible de les voir à l'œil nu. Lors de baignades, les cercaires se collent à votre peau jusqu'au moment où vous sortez de l'eau. Sous l'action du soleil, la peau s'assèche et les cercaires piquent votre peau pour y pénétrer. Elles y meurent ensuite.

### Comment attrape-t-on la dermatite du baigneur?

- La présence de cercaires dans l'eau de baignade provient d'oiseaux aquatiques porteurs du parasite. Le tout débute avec les excréments des oiseaux qui entraînent la contamination des escargots en bordure des rivages. À partir des escargots, des cercaires sont libérées et retournent contaminer les oiseaux aquatiques. Malheureusement, les cercaires ne font pas la différence entre les oiseaux et les baigneurs. C'est ainsi que les baigneurs se font piquer accidentellement.
- La dermatite du baigneur provoque des désagréments pour ceux qui en sont atteints.

Pour réduire au maximum les risques d'être affecté :

- Évitez les plages où des cas de dermatite du baigneur ont été rapportés.
- Réduisez à quelques minutes le temps que vous passez dans l'eau.
- En sortant de l'eau, asséchez votre peau en la frottant vigoureusement avec une serviette. En fait, il faut éviter de laisser la peau s'assécher au soleil ou à l'air libre.