

Bienvenue dans les monts Uapishka (Groulx)



Jonathan Desjarlais

La Société des amis des monts Uapishka (Groulx) est heureuse de mettre cette carte à la disposition des randonneurs du massif et de permettre la découverte de cette destination de marche unique au Québec.

Son nom provient de l'époque où les Innus de la Côte-Nord étaient encore nomades. Ils ont nommé ces lieux «Uapishka» («les sommets blancs») puisqu'ils sont enneigés 9 mois par année.

La plus grande particularité du massif est qu'il repose sur l'autonomie et la découverte. En effet, on ne retrouve aucun sentier sur les plateaux alpins couvrant 5 000 km² de territoire (10 fois l'île de Montréal). On accède aux plateaux alpins par deux sentiers d'accès illustrés sur cette carte. Une fois les hauteurs atteintes, le randonneur est libre de son itinéraire dans cet environnement nordique, sauvage et vaste.

Bonne randonnée!

• Société des amis des monts Uapishka (Groulx)

Fondée en 2001, la Société des Amis des monts Uapishka (Groulx) a comme mission de «préserver, restaurer et de mettre en valeur l'environnement exceptionnel des monts Uapishka (Groulx)».

Formant une association de randonneurs et d'amateurs de grande nature, nous avons développé et entretenu les accès pédestres au massif (par l'entremise de la Grande Corvée) et avons été activement impliqués dans toutes les démarches liées à notre mission. Nous avons notamment participé activement aux démarches de consultation publique qui ont mené à la mise en place de la Réserve de biodiversité Uapishka.

Plus d'information sur les amis des monts Uapishka : www.monts-groulx.ca



Jonathan Desjarlais

• Grande Corvée des monts Groulx

L'association organise annuellement la Grande Corvée des monts Groulx.

Joignez-vous à nous au début du mois de septembre, pendant la longue fin de semaine de la fête du Travail (arrivée le vendredi soir et départ le lundi matin. Voir camp de base Corvée sur la carte) et rencontrez vos pairs lors de ce bivouac annuel d'entretien du massif!

Au programme : aménagement de sentiers et de belvédères, débroussaillage, coupe de bois mort, mais également randonnée avec interprétation, épilochette de mois nordique, musique, contes et histoires incroyables autour du feu de camp. Apportez vos outils, vos instruments de musique, votre bouffe et votre bonne humeur. Une Corvée d'hiver est également organisée la première fin de semaine de février. Rendez-vous au km 365 (camp Matsheshu).

Visitez le site des amis des monts Groulx pour plus d'information.



Eastern Alpine Guide, easternalpine.org



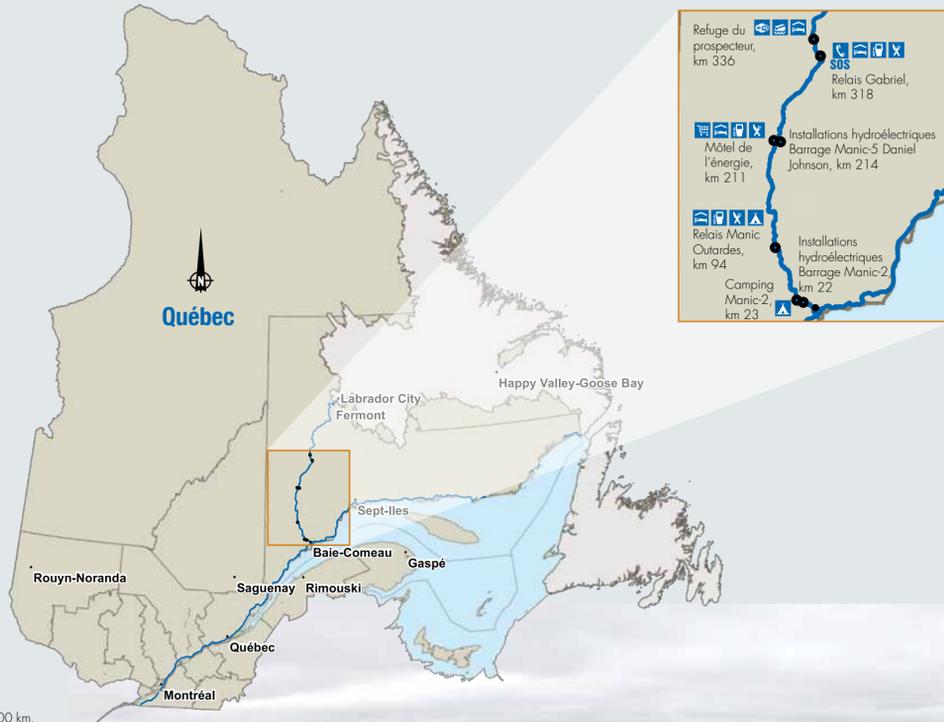
Jonathan Desjarlais

• La route Trans-Québec-Labrador (389)

La route Trans-Québec-Labrador (389) s'étend sur plus de 1 300 km, reliant Baie-Comeau à Goose Bay-Happy Valley et constitue une porte sur le Nord québécois et ses richesses.

La route 389 n'est pas complètement pavée et présente certaines particularités vu sa situation en milieu éloigné.

Nous conseillons au voyageur de s'informer et de se préparer en consultant le www.route389.com



• Particularités du massif

Troisième massif en importance en termes de superficie et sixième en altitude au Québec, les monts Uapishka présentent plusieurs caractéristiques uniques :

• Vue sur l'astéroïde de Manicouagan :

Il y a environ 214 millions d'années, un météorite pierreux de 8 km de diamètre a heurté cet endroit. Surnommé « l'œil du Québec », ce cratère météoritique est le 4^e plus grand du monde. Au cœur du cratère se dresse l'île René-Lévesque, nommée en l'honneur de l'ingénieur en chef du barrage Manic-5.

• Faune nordique :

Toute la faune de la forêt boréale se trouve dans les monts Groulx, incluant porcs-épics en abondance et ours noirs. Veuillez donc prendre les précautions qui s'imposent. Avec un peu de chance, vous apercevrez aussi une faune typique du Nord québécois, soit des caribous et des lagopèdes.

• Végétation :

La combinaison de l'altitude et de la latitude du massif occasionne une transition de la flore allant de la forêt boréale à la toundra arctique en passant par la taïga. Gravier les monts Groulx est donc l'équivalent de prendre une marche entre le fleuve Saint-Laurent et la baie d'Ungava en quelques heures !

• Entretien autonome :

Le massif a été ouvert et est entretenu bénévolement par ses utilisateurs, principalement lors des Grandes Corvées annuelles. Soyez indulgent envers l'état des sentiers et aidez-nous à améliorer les accès en participant aux activités des Amis des monts Uapishka.

• Reconnaissance par l'UNESCO :

En 2007, toute la région de la Manicouagan a été désignée par l'UNESCO comme « Réserve mondiale de la biosphère » (RMB). Une RMB est plutôt un projet de développement régional axé sur le développement durable et sur la concertation. Plus d'info au www.rmbm.com.

• Sur la route, barrage Daniel-Johnson (Manic-5) :

Projet de société majeur dans l'histoire du Québec, symbole de l'ingéniosité et de l'audace des gens d'ici, le barrage Daniel-Johnson est le plus grand barrage à voûtes multiples et à contreforts du monde. Pour une visite : http://www.hydroquebec.com/visitez/cote_nord/manic-5.html

• Parcours et sécurité – informations utiles

Le massif des monts Groulx représente, sur le plan environnemental, un îlot arctique en zone boréale. Pluvieux et humide en été, très froid et enneigé en hiver, les conditions climatiques y sont sévères.

Les déplacements à l'intérieur de ce massif éloigné et isolé se font en orientation autonome (sauf sans les sentiers d'accès présentés dans cette section). Aucun service de secours en montagne n'est offert et il n'y a aucune réception cellulaire dans le secteur. Vous devez donc être en situation d'autonomie complète pour votre orientation et votre sécurité. Veuillez prendre connaissance des informations présentées dans cette section.



Eastern Alpine Guide, easternalpine.org

	Sentiers	Départ / arrivée	Longueur / Durée*	À retenir
Été	Accès Jauffret (linéaire)	Km 365 de la rte 389 / Massif Provencher	5,5 km / 3 h	Ces sentiers ne sont que des voies d'accès vers les plateaux. Le terrain est difficile et souvent boueux. En juillet et en août, les moustiques sont abondants. Le mont Harfang ne communique pas avec les plateaux alpins du massif principal.
	Mont Harfang (boucle)	Km 349 de la rte 389 / km 352 de la rte 389	7,5 km / 5 h	
	Accès Provencher (linéaire)	Km 335 de la rte 389 / Lac Quintin	9 km / 6 h	
Hiver	Ruisseau Jauffret	Km 365 de la rte 389 / Massif Boissinot	7 km / 6 h	Froid extrême (jusqu'à -55°C), blizzards et avalanches (très réelles) sont les principaux dangers en hiver. Les déplacements se font par les cours d'eau qui peuvent ne pas être « domés ». La période hivernale idéale s'étend du début février à la mi-avril. Au-delà de cette date, des fontaines hivernales et des débris doivent être envisagés sur les voies d'accès par les cours d'eau. En hiver, il est possible d'utiliser les sentiers d'été plutôt que les ruisseaux. Par contre, ceux-ci comportent des difficultés considérables pour les déplacements en ski. Les raquettes sont donc recommandées.
	Ruisseau Le Torrent	Km 348 de la rte 389 / Lac Raquette	14 km / 9 h	
	Ruisseau Provencher	Km 335 de la rte 389 / Massif Provencher	7 km / 7 h	
La traversée des monts Groulx	Provencher et Jauffret par les plateaux alpins	Km 335 / km 365 de la rte 389	44 km / 3 à 4 jours	Entre les sentiers Provencher et Jauffret, il n'y a pas d'indications pour s'orienter.

*Ces durées sont inscrites à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction des conditions climatiques et du terrain.

• L'éthique « Sans trace »

• **Feux de camp** : Le moins possible. Si nécessaire, découpez un carré de tourbe, faites votre feu et remettez la tourbe en place une fois le feu éteint. Arosez la tourbe. Ne brûlez que des morceaux plus petits que le poignet. Ne laissez pas de rond de pierres ou de bois noir à la vue. Dispersez aux alentours.

• **Coupe de bois** : Préférez le débroussaillage plutôt que sur un seul arbre. Soyez conservateur dans la dimension du feu et coupez juste ce qu'il vous faut. Les forêts des Uapishka sont dites *irremplaçables*.

• **Randonnée** : De façon dispersée plutôt qu'à la queue leu leu; préférez le roc et les autres surfaces durables, tout comme les campements. Dans les sentiers existants, choisissez de vous mouiller les bottes au lieu d'élargir les sentiers.

• **Toilettes** : Sous la mousse. Rapportez ou brûlez.

• **Construction de repères** : Après la conquête d'un sommet, plusieurs se sentent tentés d'y ériger un monticule de pierres (cairn) pour témoigner de leurs efforts. Ces monticules sont utilisés comme repères à des endroits précis; leur multiplication est non désirée.

Soyez respectueux des autres visiteurs et soucieux de la qualité de leur expérience.

www.sanstrace.ca



Eastern Alpine Guide, easternalpine.org

• Réserve de biodiversité Uapishka

Ne pas confondre avec la Réserve mondiale de la biosphère Manicouagan-Uapishka

UN MILIEU NATUREL À PROTÉGER

La réserve de biodiversité Uapishka a obtenu, en vertu de la Loi sur la conservation du patrimoine naturel, un statut permanent de protection du gouvernement du Québec, le 15 avril 2009. Elle couvre un territoire de 1 382 km². Des agrandissements de la réserve de biodiversité sont prévus et porteront sa superficie à 1 662 km². Ce territoire protégé est voué à la protection du milieu naturel, à la découverte de la nature ainsi qu'à la pratique d'activités récréatives. Les activités de nature industrielle y sont formellement interdites. De façon générale, les activités éducatives et récréatives (notamment la randonnée, le ski, la chasse et la pêche) sont permises.

Aidez-nous à protéger ce milieu naturel!

Pour plus de détails au sujet de la réserve de biodiversité : www.mdelec.gouv.qc.ca/ / 1 800 561-1616



PRATIQUE DE LA MOTONEIGE

Compte tenu de la sensibilité de la lande arctico-alpine, la pratique de la motoneige est interdite là où la signalisation le proscrit (sommets). Toutefois, des dispositions particulières permettent un accès limité à la zone. Veuillez vous informer auprès de Tourisme Côte-Nord : 1 888 463-5319

• Sécurité

SOYEZ PRÉPARÉ :

• Les cartes officielles du secteur Ouest les plus accessibles sont : 22N8-22N9 (échelle 1 : 50 000) ; cette carte est néanmoins suffisante si vous restez dans le secteur qu'elle couvre.

• Vous devez être en excellente condition physique.

• Vous devez bien connaître la navigation à l'aide de cartes, d'une boussole et d'un GPS.

• Vous devez posséder une expérience des premiers soins, de la vie en milieu sauvage ainsi que des équipements et vêtements adéquats.

• Il est important de voyager en groupe pour mieux répondre aux accidents.

• Apportez de la nourriture pour une à deux journées supplémentaires.

IL EST AUSSI CONSEILLÉ :

• d'informer vos proches de votre date de retour;

• d'informer la Sûreté du Québec de Baie-Comeau de la durée de votre séjour dans les monts Groulx (numéro de téléphone : 418 296-2324);



Eastern Alpine Guide, easternalpine.org

- de prévoir un scénario d'évacuation vers la route 389 en cas d'accident;
- de posséder un moyen de communication tel que un téléphone satellite ou un SPOT. Il n'y a aucune réception cellulaire entre Baie-Comeau et Fermont.

Urgence : **418 296-2324**

Camping	La Gravière	KM 365 (Départ sentier Jauffret)	Gratuit. Sans réservation. Sans service. Gravière du côté nord de la route, près du stationnement.
	Le Bivouac	Km 335 (Départ sentier Provencher)	Gratuit. Sans réservation. Services minimums. 8 emplacements.
	En montagne	Libre. Veuillez suivre rigoureusement les règles de « l'éthique sans trace ».	
Hébergement	Refuge du Prospecteur, tél. : 514 448-4064	Km 336 de la route 389	www.refugeduprospecteur.com
	Relais Gabriel, tél. : 418 589-8348	Km 316 de la route 389	www.pourvotrierelaisgabriel.com
	Motel de l'Énergie, tél. : 1 800 760-2301	Km 211 de la route 389 (Manic-5)	www.motelenergie.com