

## LÉGENDE

### Cross-country (XC)

Terrain vallonné, montées et descentes équilibrées (50 % montée, 50 % descente)

### Enduro (all mountain)

Fort dénivelé, terrain plus abrupte, majoritairement en descente (30 % montée, 70 % descente)

### Descente

Fort dénivelé, remontée mécanisée, en descente seulement (90 % descente)

### Niveaux de difficulté

 Idéal pour l'initiation et la découverte

 Demande une maîtrise minimale des habiletés de base (posture, freinage, moulinage)

 Demande une excellente maîtrise des habiletés de base et des manœuvres avancées

 Exige une excellente maîtrise globale, secteur à haut niveau de risque

### Services offerts par les centres

- |   |  |
|---|--|
|  wifi                        |  Douches                |
|  Ateliers de mécanique       |  Camping                |
|  Location de vélo          |  Hébergement          |
|  Station de lavage de vélo |  Parc d'habileté      |
|  Service de restaurant     |  Pumptrack            |
|  Service de bar            |  Services de guide    |
|  Toilettes                 |  Services de coaching |

### Prix

 \$ 10 \$ et -  \$\$ 11 à 20 \$  \$\$\$ 21 \$ et +

### Services de proximité

- |  |   |
|--|---|
|  Ateliers de vélo |  Station de vidage         |
|  Épicerie         |  Propane                   |
|  Microbrasserie   |  Remplissage d'eau potable |
|  Restaurant       |  Attrait locaux            |
|  Camping          |   |
|  Hébergement      |   |

# Saint-Raymond-de-Portneuf

## SERVICES DE PROXIMITÉ



- Ti-oui Snack bar
- Pizzeria Paquet
- Micro Le Roquemont
- Mundial
- Sushi M



- Métro St-Raymond
- Provigo



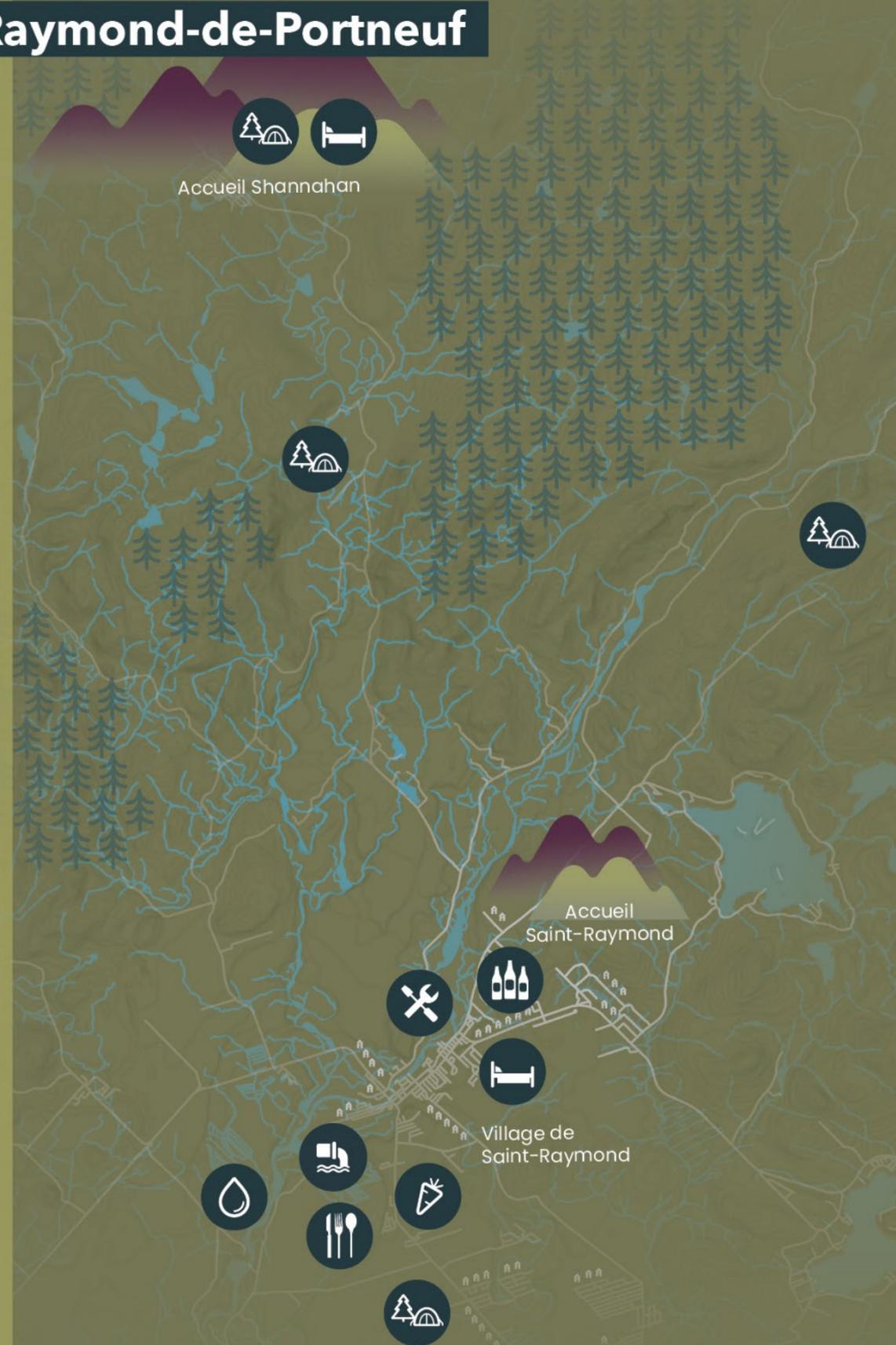
- Hôtel Roquemont
- Camping Etsanha
- Camping Shannahan
- Camping Plage Saint-Raymond
- Camping Claire Fontaine
- Vallée Bras-du-Nord



- Frenette Bicyclettes
- Sports Experts Saint-Raymond



- Parc naturel régional de Portneuf
- Réserve faunique de Portneuf
- Station touristique Duchesnay
- Fromagerie Alexis de Portneuf
- Parc riverain de la Sainte-Anne



# VALLÉE BRAS-DU-NORD

## SECTEUR SHANNAHAN



## SECTEUR SAINT-RAYMOND



55 sentiers | 110 km | \$\$



La Coopérative propose un très vaste réseau de 100 km de vélo de montagne réparti dans 2 sites: Shannahan et Saint-Raymond. Les deux secteurs proposent des expériences complètement différentes.

## SECTEUR SHANNAHAN

À 20 minutes du village de Saint-Raymond-de-Portneuf, après quelques kilomètres de chemin de terre, on atteint la vallée «à l'état sauvage». Les débutants comme les experts profiteront du vaste terrain de jeu de 70 km de singletracks. Reconnu pour la beauté des paysages, tout, là-bas mérite d'être observé: forêt boréale, collines de débris glaciaires, falaises vertigineuses, rivières, chutes et cascades.

C'est aussi une destination multi-activités familiale par excellence avec ses kilomètres de sentiers de randonnée pédestre, la descente de rivière en eau calme, le canyoning, la via ferrata sans compter l'offre d'hébergement séjour en camping, en refuge, en yourte ou en chalet.

### On aime pour...

- la qualité du réseau
- les paysages exceptionnels
- l'ambiance familiale
- l'offre variée en plein air
- l'accès à la rivière

### S'attendre à ...

- des sentiers propres et roulants
- faire beaucoup de kilométrage, de longues sorties

### Bon à savoir

- pas de réseau cellulaire
- pas de services de proximité à moins de 25 km
- prévoir un sac à dos complet (sécurité, réparation, nourriture, eau)
- idéalement, rouler accompagné
- prévoir plus d'une journée pour explorer le secteur

## SECTEUR SAINT-RAYMOND

À proximité du village, dans un décor champêtre, c'est la vallée «côté campagne». Ce sont 30 km de sentiers étroits, bien découpés, répartis sur deux petites montagnes: le Mont Laura et le Mont Suisse. Une succession de courtes montées et de descentes pleines de flow à enchaîner, avant de savourer une pinte à la microbrasserie à l'arrivée des sentiers. C'est le secteur idéal pour les cyclistes de niveau intermédiaire qui ont envie d'une sortie de fin d'après-midi après une journée de travail.

### On aime pour...

- l'accessibilité pour une sortie rapide
- le faible dénivelé pour un maximum de plaisir
- la fluidité des sentiers
- la proximité des services
- l'ambiance d'après sortie à la microbrasserie

### S'attendre à ...

- de courtes montées
- de belles descentes roulantes
- un terrain de roches et de racines, plus technique

### Bon à savoir

- en plein coeur de Saint-Raymond, tous les services sont à proximité
- il est très facile de boucler, une, deux ou trois fois (pourquoi pas?) chaque montée-descente



Photo: Andy Vathis



Photo: Francis Fontaine

## SECTEUR SHANNAHAN

### CROSS COUNTRY



15 km, 2h

- ↔ Sentier Delaney ↔ Sucre d'orge
- ↔ Beurre d'érable

Très aimé des familles et des néophytes, le coin des sucrées est idéal pour l'initiation, la pratique et la prise de confiance. Itinéraire plutôt facile qui se termine par la combinaison des sentiers de pistes très roulantes, parfaites pour les familles ou ceux qui veulent s'initier au vélo de montagne. Un petit parc d'habiletés a été développé dans le secteur pour le bonheur des petits et grands.

Prévoir un arrêt lunch pour manger à la chute Delaney pour une expérience complète.

22 km, 3h

- ↔ Sentier Delaney
- ↔ Boulevard à Gérard
- ↔ Grande Évasion ↔ Poulaski
- ↔ Coulée Douce ↔ Barbe à Gendron
- ↔ Sentier Delaney ↔ Sucre d'Orge
- ↔ Tire d'érable ↔ Beurre d'Érable

Enchaînement de sentiers faciles à intermédiaires qui traversent la terrasse alluviale sur la rive ouest de la rivière Bras-du-Nord. Prévoir une petite pause à la Chute à Gilles ou à la chute Delaney.

27 km, 3h30

- ↔ Rang Saguenay ↑ Neilson Est
- ↔ Neilson Nord ↓ Neilson Sud
- ↔ Rang Saguenay

Les «3 Neilson» entrent sans contredit dans la catégorie des sorties épiques! Les cyclistes plus expérimentés y trouvent leur compte entre la complexité technique du terrain et la diversité de paysages, tous aussi idylliques les uns que les autres. En plus d'avoir fait une nouvelle montée - douce et à l'abri du soleil - vers Neilson Est, la fin de Neilson Nord a été revampée sur 1,4 km offrant une vue unique sur la rivière.

### ENDURO



18 km, 2h30

- ↔ Sentier Delaney ↔ Grande évasion
- ↑ Aurore ↓ Boréale ↑ Aurore
- ↓ Légende ↔ Grande évasion
- ↔ Sentier Delaney

Montée longue et soutenue, l'Aurore offre un magnifique parcours en S jusqu'au sommet. De là part la Boréale, une descente fluide, parsemée de sauts, drops, ponts et obstacles naturels. La Légende compte parmi les sentiers épiques du Québec. Le paysage, le niveau de difficulté et la finale aux abords de la chute en font une sortie inoubliable, haute en couleurs. L'option double losange de la Légende, pour experts seulement, mène à des obstacles sans voies de contournement dont des dalles de roche abruptes, des sauts et des gaps qui méritent d'être étudiés avant de se lancer.

### FREERIDE



Godzilla

Accessible par la montée Neilson Est ou par la côte à Ti-Oui, la ligne de sauts est divisée en 3 sections. Idéal pour faire des sessions et parfaire ses habiletés en manoeuvre aérienne.

Si la ligne de base a été dessinée pour répondre aux exigences d'un niveau intermédiaire, elle offre aussi plusieurs options de niveau avancé pour les cyclistes expérimentés qui, en faisant preuve de créativité, pourront découvrir de nouvelles lignes.

## SECTEUR ROQUEMONT

### CROSS COUNTRY



8 km, 1h30

- ↔ Sentier Roquemont ↑ Pente-Côte
- ↔ Monsieur Roland
- ↔ Sentier du Roquemont

Enchaînement de sentiers débutants-intermédiaires assez larges, avec peu de dénivellé. Une belle boucle pour s'initier.

18 km, 2h30

- ↔ Sentier Roquemont ↑ Pente-Côte
- ↓ Roche-Mère ↔ Coq-Rond
- ↑ Montée du Belvédère ↓ Grand Eggen
- ↔ Coq Rond ↔ Écho des Juliens
- ↔ Coq-Rond, ↔ Sentier du Roquemont
- ↑ Remonte-Pente ↓ Sabot de la vierge
- ↔ Sentier du Roquemont

Grand Eggen a été retravaillée au complet, elle est méconnaissable! Sauts et berms s'enchaînent avec de la vitesse et de la fluidité. Les montées, parfois abruptes, seront récompensées par des descentes rapides où les virages s'accumulent.

14 km, 2h

- ↔ Sentier Roquemont ↑ Pente-Côte
- ↓ Talayarde ↔ Sentier du Roquemont
- ↔ Coq-rond ↑ Montée de Berne
- ↓ Cervin ↔ Coq-Rond
- ↔ Sentier du Roquemont
- ↑ Remonte-Pente ↓ Éloi des bois
- ↔ Chemin à Doris ↑ Pente-Côte
- ↓ GévuGézu ↑ Pente-Côte
- ↓ Sabot de la vierge
- ↔ Sentier du Roquemont

Cet itinéraire amène les cyclistes aguerris à tester leurs habiletés techniques dans des montées techniques et abruptes. Les descentes sont courtes, fluides, parsemées d'obstacles naturels (roches, racines, sauts, drops, etc) et hautes en intensité.

### ENDURO



8 km, 1h

- ↔ Sentier Roquemont ↑ Pente-Côte
- ↓ Jolie Jaëlle ↓ Chevalier
- ↔ Chevalier (retour)
- ↔ Sentier Roquemont
- ↑ Remonte-Pente ↓ Roche-Mère
- ↔ Sentier du Roquemont
- ↑ Remonte-Pente ↓ Sabot de la vierge
- ↔ Sentier du Roquemont

Des sauts, des berms, de la vitesse et beaucoup de flow dans cette boucle rapide et fluide. Ici, on peut s'amuser à boucler pendant des heures. Le faible dénivellé de la montagne et les courtes descentes s'enfilent sans difficulté et le plaisir, chaque fois renouvelé. Un endroit parfait pour pratiquer ses habiletés en descente.

12 km, 2h

- ↔ Sentier Roquemont ↑ Pente-Côte
- ↓ Tourilli ↔ Sentier du Roquemont
- ↔ Coq-rond ↑ Montée de Berne
- ↓ Taureau ↓ Cervin ↓ Tablestone
- ↔ Coq-Rond ↔ Sentier du Roquemont
- ↑ Remonte-Pente (sommet)
- ↓ La Mauvaise
- ↑ Remonte-Pente (sommet)
- ↓ Tommy L'Paquet
- ↔ Sentier du Roquemont

Pour cyclistes aguerris, cet itinéraire met à l'épreuve les habiletés techniques et exige une excellente maîtrise des manoeuvres avancées autant au sol que dans les airs. Une nouvelle dalle de roche dans Taureau - appelée Taureau musclé I - est une alternative pour cycliste expert qui vaut le détour. Prendre le temps d'analyser avant de s'y lancer. Pour les amoureux de sauts, drops, step-up et autres obstacles aériens, la fin de Tommy l'paquet a été refaite au complet. La Mauvaise est le sentier le plus difficile du secteur, une analyse du terrain est fortement recommandée.



Photo: Francis Fontaine



Photo: Francis Fontaine