

PRÊT.À PARTIR

SENTIER NATIONAL

L'APPEL DU GOLFE

3 JOURS, 2 NUITS — 36,9 KM

NIVEAU AVANCÉ

DÉNIVELÉ ↗ 1 543 M ↘ 1 652 M

TYPE ALLER SEULEMENT

GASPÉSIE

Parc national de Forillon



Belvédère du mont Saint-Alban
Photo : Phil Plante

DESCRIPTION

Ce parcours d'arrière-pays plonge les randonneurs au cœur de la nature sauvage du Parc national Forillon et du sentier international des appalaches (SIA GR-A1). En suivant les sentiers Les Lacs et Les Crêtes, l'itinéraire traverse une mosaïque d'écosystèmes intacts : forêts boréales denses, tourbières paisibles, lacs tranquilles et crêtes escarpées offrant des panoramas saisissants sur le golfe du Saint-Laurent et la baie de Gaspé. Les montées sont soutenues, mais chaque effort est récompensé par la diversité des paysages rencontrés. Tout au long du parcours, il n'est pas rare d'apercevoir un orignal, une gelinotte huppée ou même l'ombre furtive d'un ours noir.

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

Frais d'accès : payant (gratuit pour les moins de 18 ans)

Période recommandée : septembre à octobre

Restrictions : sentier fermé en hiver (ouvert de juin à la mi-octobre)

Services : navette disponible (réservation obligatoire sur le site de Parc Canada)

STATIONNEMENT ET ACCÈS

Le départ de la randonnée s'effectue au stationnement situé sur la route 197, à proximité du 502, montée de Rivière-Morris.

Coordonnées : 📍 N48.9593, W64.4665

Type de stationnement : aménagé

Nombre de places : 5

Le stationnement d'arrivée se situe au cul-de-sac du chemin du Cap Bon-Ami, accessible depuis le boulevard de Cap-des-Rosiers.

Coordonnées : 📍 N48.8103, W64.2215

Type de stationnement : aménagé

Nombre de places : environ 30

COORDONNÉES

Parc national de Forillon

information@pc.gc.ca | 418 368-5505

parcs.canada.ca/pn-np/qc/forillon

Un produit de

**RANDO
QUÉBEC**

EN CAS D'URGENCE : 911
Vérifier la couverture du réseau mobile



JOUR 1

Cap sur le camping Les Lacs

DISTANCE 13 KM

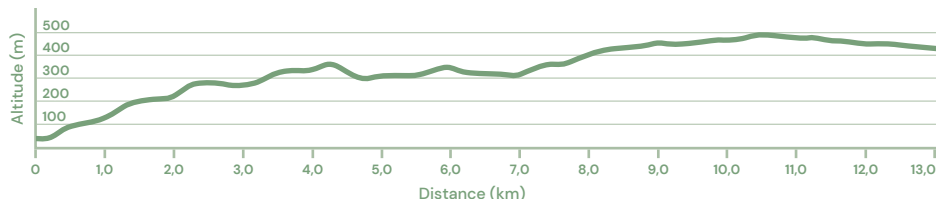
DÉNIVELÉ ↗ 643 M ↘ 261 M

NIVEAU AVANCÉ

TYPE ALLER SEULEMENT

BALISAGE SIA GR-A1

DURÉE 5 H 30



HÉBERGEMENT

Camping Les Lacs (3 plateformes + un abri trois cotés)

Frais d'hébergement : payant (premier-arrivé, premier servi)

Ravitaillement en eau : source d'eau à proximité (à filtrer)

Installations : toilette sèche et table à pique-nique

Depuis le stationnement de la route 197, vous emprunterez une section du Sentier international des Appalaches (SIA GR-A1), appelée sentier Les Lacs. Ce tronçon longe la rivière Morris ainsi que les lacs Penouilles, des milieux propices à l'observation de la faune. En fin de journée, des plateformes de camping vous attendent au camping Les Lacs, pour y installer votre tente.

JOUR 2

Sur le sentier Les Crêtes

DISTANCE 13,2 KM

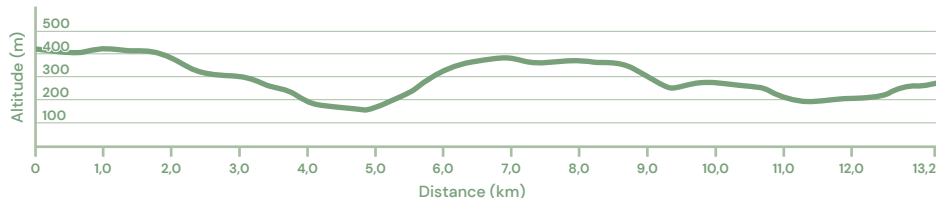
DÉNIVELÉ ↗ 419 M ↘ 570 M

NIVEAU AVANCÉ

TYPE ALLER SEULEMENT

BALISAGE SIA GR-A1

DURÉE 5 HEURES



HÉBERGEMENT

Camping Les Crêtes (3 plateformes + un abri trois cotés)

Frais d'hébergement : payant (premier-arrivé, premier servi)

Ravitaillement en eau : source d'eau à proximité (à filtrer)

Installations : toilette sèche et table à pique-nique

Cette deuxième journée de randonnée se déroule en grande partie sur le sentier Les Crêtes, reconnu pour ses nombreux points de vue spectaculaires. Le parcours offre des panoramas uniques sur la vallée de l'Anse-au-Griffon, le golfe du Saint-Laurent et la baie de Gaspé. La soirée se passe au camping Les Lacs, où une plateforme de tente vous attend pour la deuxième nuit.

JOUR 3

Ascension du mont Saint-Alban

DISTANCE 10,7 KM

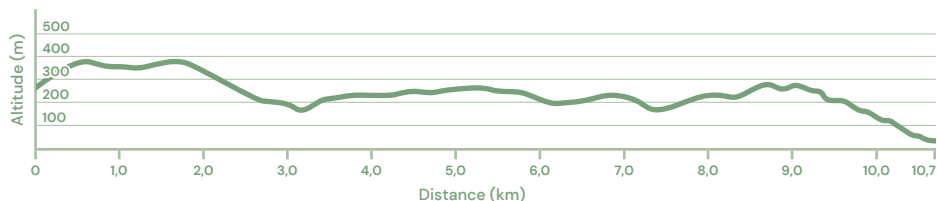
DÉNIVELÉ ↗ 580 M ↘ 821 M

NIVEAU AVANCÉ

TYPE ALLER SEULEMENT

BALISAGE SIA GR-A1

DURÉE 5 HEURES

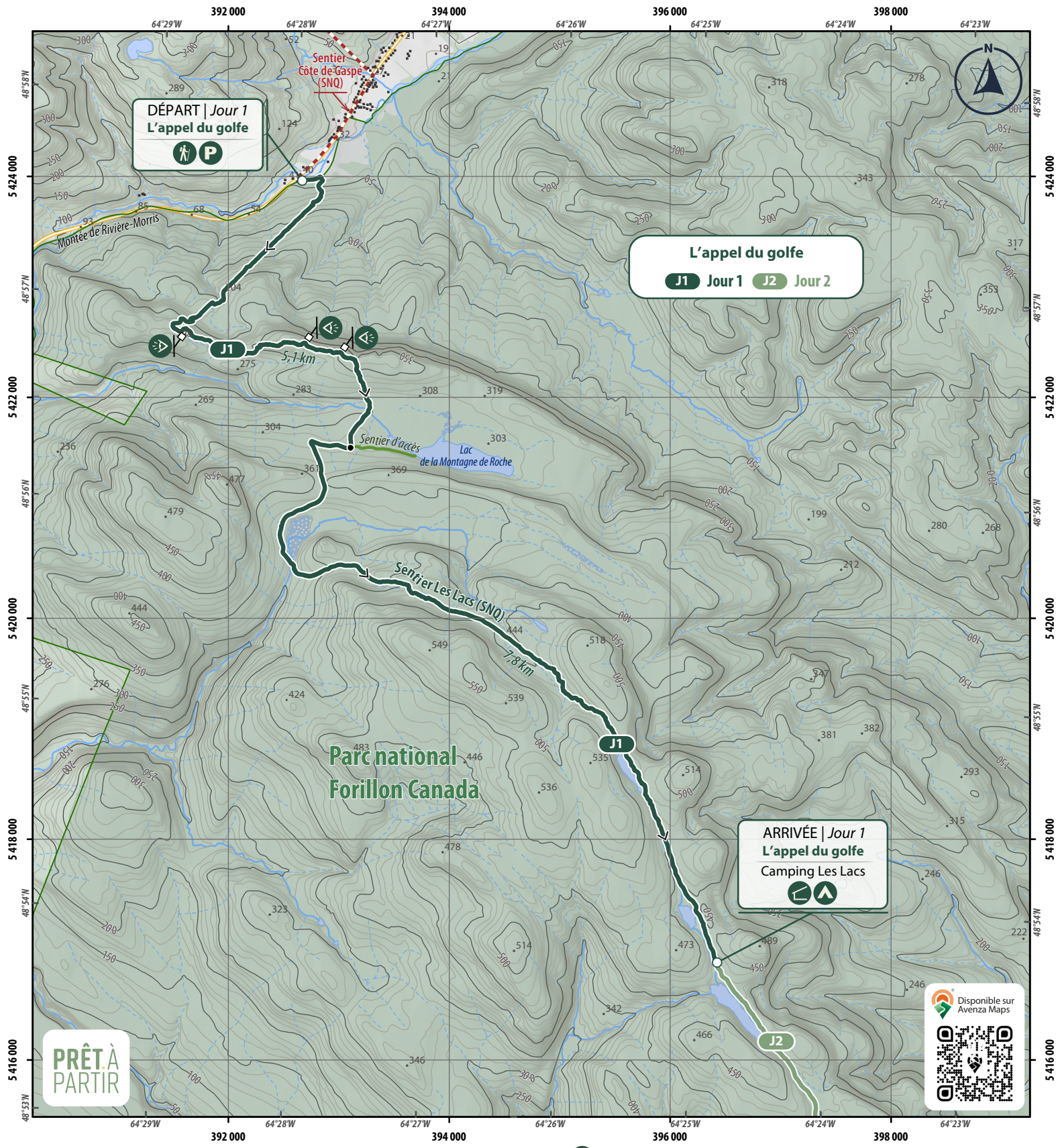


Cette dernière journée de randonnée vous mène au sommet du mont Saint-Alban, qui offre l'un des plus beaux panoramas de la Gaspésie. La montée est soutenue, avec quelques sections abruptes, mais le sentier est bien aménagé et accessible. Au sommet, une tour d'observation dévoile une vue à 360° sur le golfe du Saint-Laurent, les falaises et les montagnes de la côte nord. Après cette ascension mémorable, l'itinéraire redescend vers le stationnement du Cap Bon-Ami, point final de la randonnée.

Un produit de

RANDO
QUÉBEC

EN CAS D'URGENCE : 911
Vérifier la couverture du réseau mobile



DÉPART | Jour 1
L'appel du golfe

L'appel du golfe
J1 Jour 1 J2 Jour 2

ARRIVÉE | Jour 1
L'appel du golfe
Camping Les Lac

PRÊT À PARTIR



Topographie *

- Point coté
- Maitresse
- Intermédiaire

Hydrographie

- Cours d'eau permanent
- Cours d'eau intermittent
- Fleuve, rivière, lac, étang
- Milieu humide

Milieu naturel

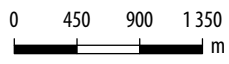
- Boisé
- Limite Parc Canada

Sentier

- Sentier national (SNQ)
- Sentier de randonnée

- Abri trois côtés
- Camping rustique
- Début sentier
- Point de vue
- Stationnement

Distance entre deux points



1:45 000 1:45 000

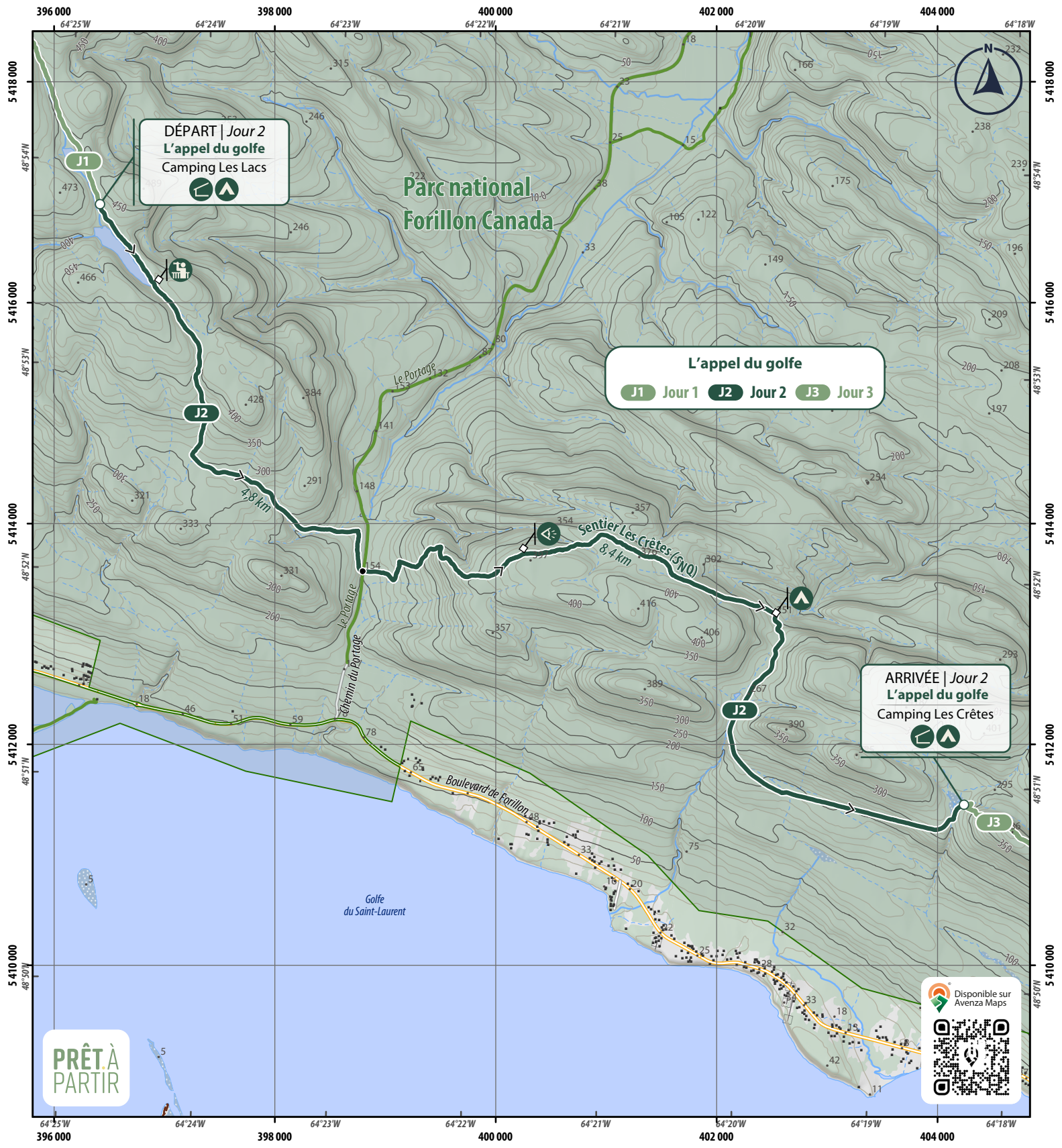
Cette carte intègre de l'information issue de sources gouvernementales. Pour des besoins de représentation, certaines données ont pu subir des modifications qui ont changé la donnée originale.

Source de données :
© Gouvernement du Québec, 1992-2025 ;
© Rando Québec, 2025

SENTIER NATIONAL

NG
17° 25'
NM : Nord magnétique
NG : Nord géographique
N'utilisez le diagramme que pour obtenir les valeurs numériques.
DÉCLINAISON MOYENNE APPROXIMATIVE AU CENTRE DE LA CARTE EN 2025
Variation annuelle de 0°16' vers l'Est
Système de référence géodésique (Datum) : NAD 83
Projection cartographique : UTM Zone 20

* Équidistance des courbes de niveau : 10 m



Topographie *

- Point coté
- Maitresse
- Intermédiaire

Hydrographie

- Cours d'eau permanent
- Cours d'eau intermittent
- Fleuve, rivière, lac, étang
- Milieu humide

Milieu naturel

- Boisé
- Limite Parc Canada

Sentier

- Sentier de randonnée

Abri trois côtés

Camping rustique

Belvédère

Point de vue

Distance entre deux points

0 450 900 1 350 m

1:45 000 1:45 000

Disponible sur Avenza Maps

Prêt à partir

ARRIVÉE | Jour 2
L'appel du golfe
Camping Les Crêtes

DÉPART | Jour 2
L'appel du golfe
Camping Les Lac

L'appel du golfe

J1 Jour 1 J2 Jour 2 J3 Jour 3

Parc national Forillon Canada

Golfe du Saint-Laurent

Sentier Les Crêtes (590)

Le Portage

Boulevard de Forillon

Chemin du Portage

4,8 km

8,4 km

17° 25'

NM : Nord magnétique
NG : Nord géographique

N'utilisez le diagramme que pour obtenir les valeurs numériques.

DÉCLINAISON MOYENNE APPROXIMATIVE AU CENTRE DE LA CARTE EN 2025

Variation annuelle de 0°16' vers l'Est

Système de référence géodésique (Datum) : NAD 83

Projection cartographique : UTM Zone 20

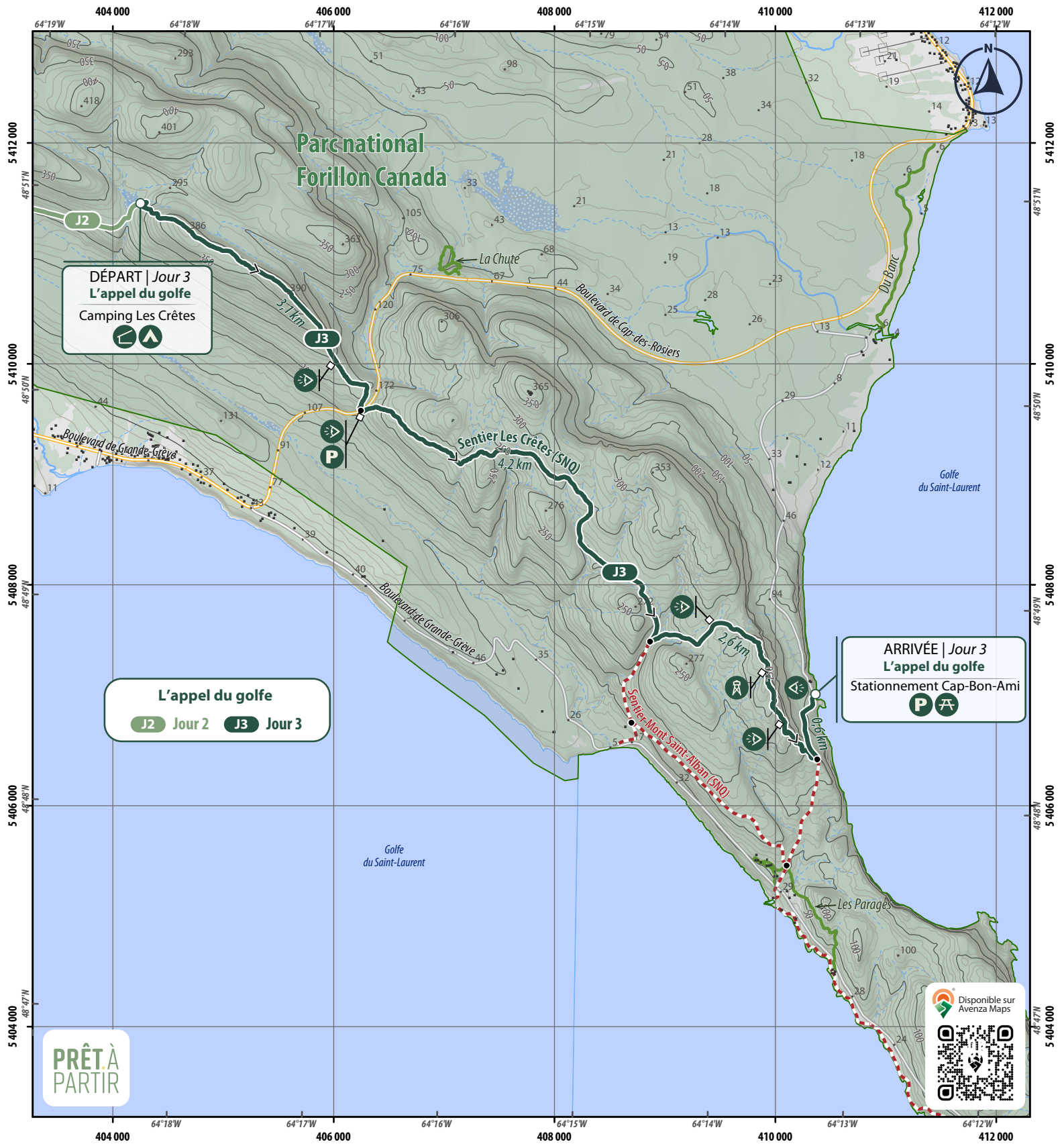
Source de données :

© Gouvernement du Québec, 1992-2025 ;

© Rando Québec, 2025

SENTIER NATIONAL

Conception et cartographie : © Rando Québec, 2025



DÉPART | Jour 3
L'appel du golfe
Camping Les Crêtes

L'appel du golfe
J2 Jour 2 J3 Jour 3

ARRIVÉE | Jour 3
L'appel du golfe
Stationnement Cap-Bon-Ami

PRÊT À PARTIR

Topographie *

- Point coté
- Maitresse
- Intermédiaire

Hydrographie

- Cours d'eau permanent
- Cours d'eau intermittent
- Fleuve, rivière, lac, étang
- Milieu humide

Milieu naturel

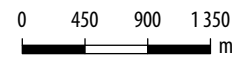
- Boisé
- Limite Parc Canada

Sentier

- Sentier national (SNQ)
- Sentier de randonnée

- Abri trois côtés
- Aire de repos
- Camping rustique
- Point de vue
- Stationnement

- Tour d'observation
- Distance entre deux points



1:45 000 1:45 000

Cette carte intègre de l'information issue de sources gouvernementales. Pour des besoins de représentation, certaines données ont pu subir des modifications qui ont changé la donnée originale.

Source de données :
© Gouvernement du Québec, 1992-2025 ;
© Rando Québec, 2025

SENTIER NATIONAL

NM : Nord magnétique
NG : Nord géographique
N'utilisez le diagramme que pour obtenir les valeurs numériques.
DÉCLINAISON MOYENNE APPROXIMATIVE AU CENTRE DE LA CARTE EN 2025
Variation annuelle de 0°16' vers l'Est
Système de référence géodésique (Datum) : NAD 83
Projection cartographique : UTM Zone 20

* Équidistance des courbes de niveau : 10 m