

## Légende

- Accueil
- Stationnement principal
- Stationnement secondaire
- Point de vue
- Table à pique-nique
- Débarcadère

### SECTEUR DE LA ROCHE-PLATE

- La Roche-Plate (530 m)
- La Sapinière (280 m)
- Les Méandres (570 m)

### SECTEUR DES MARAIS DU NORD

- Les Marais (1 km)
- La Tourelle (250 m)
- L'Éperon (2,2 km)
- La Baie (1,2 km)
- Le Belvédère (400 m)

0 100 200 300 400 m

Les distances sont exprimées par sentier individuel et non à partir du pavillon d'accueil.



# Un milieu humide naturel exceptionnel à découvrir en toutes saisons



L'Association pour la protection de l'environnement du lac Saint-Charles et des Marais du Nord (APEL)

Ayant à cœur la protection de l'environnement, l'APEL travaille à protéger et à mettre en valeur les Marais du Nord depuis 1990. À ce moment, des bénévoles passionnés souhaitaient conserver ce milieu naturel. Ils ont alors conclu une entente de gestion avec la Ville de Québec, propriétaire de plusieurs terrains du secteur, et ont procédé à l'acquisition de terrains supplémentaires. Les bénévoles de l'APEL ont ensuite mis en oeuvre un plan d'aménagement et les premiers sentiers furent inaugurés en 1995. Par la suite, une partie des marais a été mise en réserve afin de garantir sa protection à perpétuité. Encore aujourd'hui, l'APEL gère, entretient et anime ce site pour la grande joie des quelque 30 000 visiteurs annuels.

## Un milieu humide au service de la population de Québec

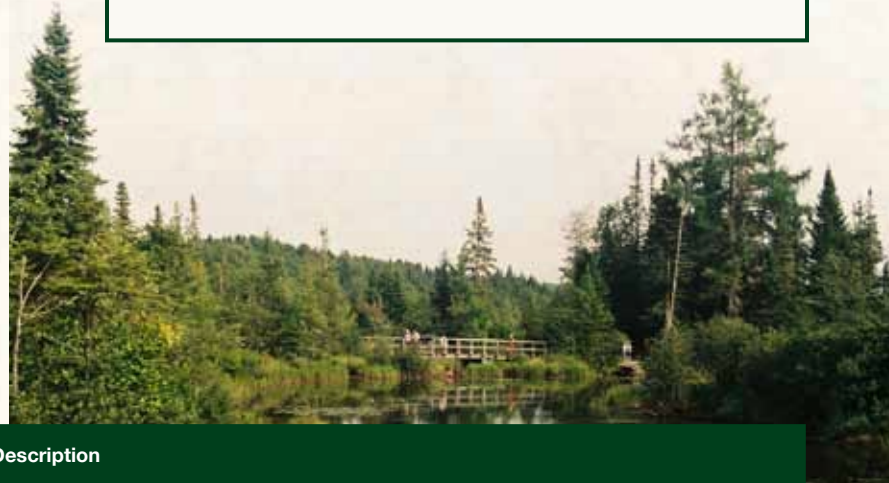
En plus d'être un site intéressant pour l'oeil du promeneur, les marais jouent un rôle essentiel pour le maintien de la qualité de l'eau du lac Saint-Charles, principale réserve d'eau potable de la région de Québec. Tel un rein, ils agissent comme un filtre contre les matières polluantes, car elles se fixent aux particules de sable et aux plantes, évitant ainsi de se retrouver dans la chaîne alimentaire. Les marais servent aussi à oxygéner l'eau, tel un poumon, grâce aux nombreuses plantes aquatiques qui s'y trouvent. De plus, les marais se comportent comme une éponge géante en emmagasinant les eaux lors des crues et en les libérant lors des sécheresses. Ceci limite les inondations tout en favorisant la sédimentation des débris.

## Un habitat faunique diversifié : ça grouille de vie!

Les Marais du Nord abritent une faune très diversifiée et très abondante. Avec ses 10 espèces de reptiles et d'amphibiens, ses 33 espèces de mammifères et ses 159 espèces d'oiseaux, le site grouille littéralement de vie. Parmi les animaux que vous pourrez rencontrer, notons le lièvre, le vison, l'écureuil roux, le grand héron, le butor d'Amérique, les nombreuses espèces de canards lors de la migration, les balbuzards pêchant dans le lac, les grenouilles, etc. En hiver, on retrouve principalement les mésanges à tête noire, les geais bleus, les sittelles à poitrine rousse et plusieurs espèces de pics. Au hasard d'un sentier, vous pouvez aussi voir des traces de cerf de Virginie, d'original ou d'ours noir.

### Pour contribuer à la protection des Marais du Nord, SVP respectez ces consignes :

- ✓ **Laissez votre chien à la maison ou gardez-le en laisse** afin de ne pas perturber la faune et les autres visiteurs.
- ✓ **Ne nourrissez pas les animaux sauvages**, car ceci crée une dépendance et modifie leurs comportements. Ils viendront quand même très près de vous et vous pourrez en profiter pour les observer et les photographier.
- ✓ **Respectez la tranquillité des lieux** afin de pouvoir mieux profiter de votre visite.
- ✓ **Demeurez dans les sentiers** été comme hiver, c'est une question de sécurité et de protection du milieu naturel.
- ✓ Ne faites **aucune cueillette** de fleurs, champignons, etc.



## Activités nautiques

Le site des Marais du Nord permet d'accéder à plusieurs kilomètres d'eau calme pour la pratique du canot et du kayak sur la rivière des Hurons et le lac Saint-Charles. Les visiteurs ont la possibilité de mettre leur propre embarcation à l'eau, via un stationnement réservé donnant accès au débarcadère, ou encore de louer des canots et kayaks sur place. Des randonnées guidées en canot rabaska sont également offertes. Détails disponibles au pavillon d'accueil ou sur notre site Internet.

## GéoRallye des Marais du Nord

Été comme hiver, faites l'expérience d'une activité interactive au cœur des Marais du Nord! Participez à une course au trésor organisée selon les principes du « géocaching », consistant à visiter 18 points GPS le long des sentiers et à répondre à des questions dont les solutions se trouvent dans la nature environnante ou dans des caches camouflées. Des GPS sont disponibles en location à l'accueil. Il est également possible d'obtenir le questionnaire, ainsi que le fichier de coordonnées pour les GPS personnels sur notre site Internet.

### Pour nous joindre :

#### Marais du Nord

1100, chemin de la Grande-Ligne  
Stoneham (Québec)  
418-841-4629

#### Association pour la protection de l'environnement du lac Saint-Charles et des Marais du Nord (APEL)

433, rue Delage  
Québec (Québec) G3G 1H4  
418-849-9844

Sentier	Longueur *	Durée	Substrat	Description
<b>La Roche-Plate</b>	530 m (linéaire)	10 min (aller)	Gravier	Ce sentier est un ancien chemin forestier très linéaire. On peut observer les trois strates de végétaux : les herbacées, les arbustes et les arbres.
<b>La Sapinière</b>	280 m (boucle)	5 min	Gravier	Ce très court sentier traverse une petite sapinière, une vraie forêt enchantée!
<b>Les Méandres</b>	570 m (boucle)	10 min	Gravier	Ce sentier traverse des bras morts de la rivière des Hurons. On peut aussi apercevoir à plusieurs endroits cette même rivière, principal affluent du lac Saint-Charles.
<b>Les Marais</b>	1 km (linéaire)	20 min (aller)	Gravier	Le premier sentier à avoir été construit, il est le plus fréquenté. Deux plates-formes d'observation sont aménagées sur le lac Saint-Charles et ses marais.
<b>La Tourelle</b>	250 m (linéaire)	5 min (aller)	Gravier	Jonché de plusieurs trottoirs de bois, ce sentier est au coeur du marais. De nombreuses observations d'oiseaux sont à prévoir.
<b>L'Éperon</b>	2,2 km (boucle)	45 min	Terre battue	Changez de décor et visitez ce sentier forestier. Vous serez témoin de plusieurs phénomènes géologiques : moraines, blocs erratiques, éperon, etc. Vues sur le lac.
<b>La Baie</b>	1,2 km (boucle)	25 min	Terre battue	Retournez dans le temps en visitant de nombreux sites archéologiques jonchant ce sentier. Secteur paisible à souhait!
<b>Le Belvédère</b>	400 m (linéaire)	15 min (aller)	Terre battue	Une légère montée et vous aurez une vue imprenable sur le lac et les montagnes environnantes.

\* Exprimée par sentier individuel et non à partir du pavillon d'accueil