



## Top 10 des meilleures idées pour profiter de la nature et pratiquer des activités de plein air dans la MRC des Appalaches !

Vous vous demandez ce qu'il y a à faire près de chez nous ? Collectionnez les sommets et les points de vue, frappez la balle sous un soleil radieux, effleurez à vélo des paysages apaisants... En famille, entre amis, parfois même avec Pitou : ce n'est pas les possibilités qui manquent pour combler vos temps libres !

### Marchez

- De nombreux sites de randonnée pédestre permettent d'atteindre les plus beaux points de vue sur la région : le site des **Sentiers pédestres des 3 Monts** propose 20 km de sentiers de randonnée pédestre au cœur d'une réserve écologique, l'une des seules accessibles au public ; le **Parc national de Frontenac** offre un vaste choix de sentiers balisés ; le **Mont Grand Morne** représente un beau défi pour les randonneurs ; le **Sentier des mineurs** proposent un site hors de l'ordinaire à travers d'anciens vestiges miniers ; de nombreux autres sentiers sont situés près des cœurs de villages de la MRC. Wow !

### Pédalez

- Offrez-vous une balade en pleine nature sur le sentier cyclable du **Parc national de Frontenac**.
- Une piste cyclable contourne l'un des plus grands lacs de la région ! C'est la **Véloroute du lac Aylmer**.
- Le **Vélorail** est composé de deux vélos reliés par une plateforme. Les utilisateurs avancent sur la voie ferrée grâce à leur force musculaire. Essayez ! C'est amusant !

### Emmenez Pitou

- **NOUVEAUTÉ !** Un projet pilote permet aux randonneurs et campeurs d'emmener leur chien avec eux dans le secteur Saint-Daniel du **Parc national de Frontenac**. À noter que plusieurs autres sites de randonnée pédestre offrent aussi cette possibilité. **Informez-vous !**

### Volez

- Les amateurs de vol libre trouveront au **Mont Grand Morne** l'une des plus belles pistes de départ de deltaplane.
- On peut aussi décoller du **Mont Adstock**, qui offre en plus la capacité d'accueillir les pilotes toute l'année ! Aurez-vous la chance de combiner une superbe randonnée en plus d'observer un décollage ?

### Grimpez

- L'une des plus belles parois d'escalade du Québec est le **Mont Grand Morne**. Vous pouvez y pratiquer l'escalade en tout temps, en été, en automne, comme en hiver.

### Frappez la balle

- Essayez le forfait **2 jours, 2 golfs** sur les deux terrains de golf de 18 trous situés à seulement 15 minutes l'un de l'autre : le **Club de Golf et Curling de Thetford Mines** et le **Club de Golf Adstock**.

### Cherchez... Trouvez !

- Communiquez avec l'équipe de **Tourisme Région de Thetford** qui se fera un plaisir de vous faire découvrir ou redécouvrir la multitude d'activités qu'offre la grande région de Thetford.