



TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

Description

Ce chapitre numérique consacré au Centre du Québec est extrait du guide Ulysse Randonnée pédestre au Québec.

Ce chapitre numérique consacré au Centre du Québec est extrait du guide Ulysse Randonnée pédestre au Québec.

La région de Charlevoix peut être considérée comme celle qui a le plus à offrir aux adeptes de la randonnée pédestre. Parsemée de vallées encaissées, de parois abruptes et de sommets qui offrent des panoramas grandioses, cette région possède également une végétation des plus variées à découvrir dans les nombreux parcs nationaux qui parsèment son territoire.

Ce guide traite également des possibilités de marche à travers le Saguenay-Lac-Saint-Jean, notamment le long du fjord du Saguenay et au bord du lac lui-même, dans le Parc national de la Pointe-Taillon.

Ce guide de randonnée à travers les régions du Charlevoix et du Saguenay-Lac-Saint-Jean propose des cartes et différents circuits, ainsi que des informations sur les possibilités d'hébergement en campings ou auberges, sans oublier les attraits à visiter en cours de chemin.

Randonnée pédestre. [RatingStars] . PARC NATIONAL DU LAC-TÉMISCOUATA, CAMPING GRAND LAC TOULADI .. Charlevoix ... Saguenay-Lac-St-Jean.

La région du Saguenay - Lac Saint-Jean est caractérisée par deux étendues d'eau . parcs ainsi que la nature omniprésente rejoignent les régions de Charlevoix et . comme des croisières en kayak, randonnées pédestres et pistes cyclables.

Le seul répertoire en ligne qui inclut tous les sentiers de randonnée pédestre et de raquette pour la région Saguenay - Lac-Saint-Jean et ailleurs au Québec.

La Véloroute du Fjord du Saguenay · Charlevoix / Saguenay-Lac-Saint-Jean / Manicouagan · Piste / sentier. 11 décembre au 1 avril 2017.

Vous apprécierez : La découverte à vélo des rives du Lac St Jean - L'itinéraire . du Saguenay-lac St Jean, vous passerez par Charlevoix pour finir la dans la.

Lanaudière, Mauricie; Charlevoix; Chaudière-Appalaches; Baie James; Lanaudière . Tourisme Saguenay–Lac-St-Jean - Fabrice Tremblay . et Zipline; Must; Nature et aventure; Pages principales; Plein air; Randonnées pédestre.

Les attraits et activités de Charlevoix pour Sport et plein air. . offrir aux amateurs de randonnées pédestres des parcours tout aussi enlevants, jalonnés . eliant les régions de Québec

et du Saguenay-Lac-Saint-Jean sur plus de 5 200 km de.

Grâce à SHOPICO.ca, vous êtes invité à acheter en ligne, tous les jours, des chèques-cadeaux à 50 % de rabais, échangeables chez nos détaillants.

Le répertoire en ligne qui inclut tous les sentiers de randonnée pédestre au Québec et . Brome-Missisquoi, Cantons-de-l'Est, Centre-du-Québec, Charlevoix, . Outaouais - Ottawa, Saguenay - Lac-Saint-Jean, Vaudreuil-Soulanges, Ville de.

En été, randonnée pédestre, parcours aérien, activités nautiques, etc. . Outaouais, Laurentides, Mauricie, Saguenay-Lac-Saint-Jean, Charlevoix, Tadoussac et.

13 août 2016 . Voici donc un top 5 de mes randonnées inoubliables. . En 2010, j'ai visité la superbe région du Saguenay Lac St-Jean et j'en ai profité pour.

Randonnee pedestre charlevoix, saguenay-lac-st-jean. SEGUIN, YVES · Zoom. livre randonnee pedestre charlevoix, saguenay-lac-st-jean.

13 mars 2012 . Itinéraire 10j Charlevoix - Saguenay - Lac-st-Jean - forum Québec . Saguenay : croisière sur le Fjord - randonnée pédestre (sentier de la.

22 juil. 2012 . Voyage dans Charlevoix, sur la Côte-Nord et dans les Laurentides . Laurentides, soit la région entre Quebec/Lac-St-jean/Charlevoix??? Côté trek de 2-3 jours en rando. Il existe des très belles sections dans le parc national du Saguenay .. Pour la randonnée pédestre dans cette région, plusieurs options.

Il y a tant à faire au Saguenay Lac-St-Jean ! Précisez les thèmes qui vous intéressent pour obtenir des suggestions d'activités. Vous pouvez choisir 1 ou.

28 juin 2017 . Lac vers le sommet de la Montagne Blanche . Sans aucun doute, la randonnée pédestre est l'activité « trendy » de 2017. . Secteur : Municipalité de l'Anse-St-Jean (sur le territoire du parc national du Fjord-du- . Zec des Martres, entrée via la route 381 entre La Baie et Charlevoix, près de St-Urbain; Coût.

Des lacs et des rivières, ce n'est pas ce qui manque dans Charlevoix. . de territoire sur les sommets des hauteurs entre Charlevoix et Saguenay. . de la ZEC de l'Anse-Saint-Jean, de la ZEC Brébeuf et de la ZEC du Lac au Sable à Clermont. . à la baignade, les randonnées pédestres et la cueillette de fruits sauvages.

Pomme d'Or, dans la région de Charlevoix), de nombreuses randonnées à skis ainsi .

Randonnée pédestre au Saguenay-. Lac-Saint-Jean. Les principaux.

Venir au Mont-Édouard, c'est aussi s'offrir un séjour à L'Anse-Saint-Jean. Avantagement situé entre le fjord du Saguenay et les sommets du Mont-Édouard,.

Quels paysages émouvants! Quel lieu grandiose, où la nature a déployé des forces colossales pour créer un fjord! Les rives du parc marin du.

Découvrez les meilleurs destinations pour des vacances, des sorties en nature, des sports, des activités plein air et l'écotourisme dans la région du Saguenay.

Canada; La Malbaie, Charlevoix, Québec, Canada; Tadoussac, Baleines, . région de Québec, de Charlevoix, du Saguenay-Lac-Saint-Jean et de la Côte-Nord.

28 août 2014 . Ce guide de randonnée à travers les régions du Charlevoix et du Saguenay-Lac-Saint-Jean propose des cartes et différents circuits, ainsi que.

n Saguenay-Lac-Saint-Jean. 27 n Québec. 28 .. dans l'axe Montréal, Québec, Charlevoix, et entrer dans les ... sentiers de randonnée pédestre, et ce, autant.

Elle longe le Saint-Laurent, de Baie-Saint-Paul à La Malbaie, sur près de 50 kilomètres. . Le centre de services Mont-du-Lac-des-Cygnés est situé au km 21 sur la route . Nous vous invitons à consulter la section Randonnée pédestre du Guide .. Située à Notre-Dame-des-Monts, sur le rang Saint-Jean-Baptiste près de.

Montréal Mauricie Lac Saint-Jean Saguenay Tadoussac Charlevoix Québec .. (kayak, soin des animaux, observation de l'ours noir, randonnées pédestres...).

Randonnée pédestre Charlevoix, Ebook. Ce chapitre numérique consacré au Centre du Québec est extrait du guide Ulysse Randonnée pédestre au Québec.

Le Saguenay-Lac Saint-Jean possède deux plans d'eau tout à fait uniques: . Ce vaste royaume voisine les régions touristiques de Charlevoix et de la Côte-Nord. . le fjord, équitation, randonnée pédestre dans le parc national du Saguenay,.

On laisse la chute Hélène à bâbord pour se diriger vers le lac Barbarin. La forêt se resserre laissant à peine la . L'idéal est de se planifier un savant mélange de randonnée pédestre et de vélo pendant son séjour. . Bienvenue dans la diversité de Charlevoix. Saguenay–Lac-Saint-Jean • Pas reposant! Au pays du fjord et.

La pratique d'une randonnée pédestre courte ou longue comporte des risques. Avant . Région de Charlevoix. Grands- . Région du Saguenay–Lac-Saint-Jean.

Saguenay–Lac-Saint-Jean . Que ce soit pour pêcher, chasser ou pour vos randonnées en forêt, vous serez plus . Aux portes de Charlevoix et du Saguenay !

Le Québec est sans aucun doute la destination par excellence pour l'amateur de randonnées pédestres et pour les amant.

Randonnée pédestre : nouveaux sentiers avec plusieurs points de vue à Baie Sainte- . ou petit Compostelle reliant 12 villages du Saguenay -Lac St-Jean.

Explorez Sentiers Pédestres, Saguenay et plus encore ! . Découvrez les 7 incontournables de la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean avec son fjord, ses.

La randonnée pédestre en pourvoirie au Québec vous permettra de découvrir nos . Outaouais (3); Québec et Charlevoix (3); Saguenay - Lac-Saint-Jean (4).

29 oct. 2016 . Récit de road trip autour du lac Saint-Jean, conseils visites et bons plans hôtels et restaurants. Hébertville, zoo Saint-Félicien, pointe Taillon, Saguenay. . belle saison, le zoo propose aussi des hébergements et une randonnée aventure .. au travers des montagnes enneigées de la région de Charlevoix.

Randonnée pédestre · Observation de la faune · Parcs et réserve · Vélo · Parc municipal · Parcours d'aventure · Camping · Chasse et pêche · Karting · Plaisirs.

11 mai 2010 . Itinéraire Quebec- Charlevoix - Saguenay - Lac St Jean - Mauricie - .. une petite randonnée pédestre pour aller voir le fjord du Saguenay et.

21 mai 2016 . (SÉPAQ) - Saguenay-Lac-Saint-Jean . Profitez des rives et de l'eau chaude du lac Saint-Jean, avec sa plage .. Activités: randonnée pédestre, activités de découverte, canot, kayak, pêche, pédalo, surf ... privilégiée dans la magnifique région de Charlevoix, à Baie-Saint-Paul, attirent les campeurs.

Pour les amateurs de pêche, notre lac est rempli de truite arc-en-ciel. Nous sommes à 6 km de la Zec de la Boiteuse et du sentier pédestre de la Montagne des.

23 août 2016 . Randonnée Sentier du Lac Kénogami, Saguenay Lac St-Jean, Jour 1 . Le Sentier pédestre du Lac Kénogami est un trajet linéaire de 40km.

Baie-Saint-Paul est la ville de centralité de la MRC de Charlevoix, un pôle de . pour des régions comme l'Abitibi, la Côte-Nord, le Saguenay-Lac-Saint-Jean et.

4 oct. 2016 . Bas-Saint-Laurent · Cantons-de-l'Est · Charlevoix · Côte-Nord .. Depuis notre installation au Saguenay il y a dix ans, nous avons donc eu . Le Parc national du Fjord-du-Saguenay propose différentes randonnées pédestres qui . Saguenay-Lac-Saint-Jean en proposant des randonnées au cœur des plus.

Ce guide de randonnée à travers les régions du Charlevoix et du Saguenay-Lac-Saint-Jean propose des cartes et différents circuits, ainsi que des informations.

Saguenay - Lac-Saint-Jean Un hiver actif : Randonnée safari À partir de 79 \$ (taxes incluses) . Parc national du Fjord-du-Saguenay : Randonnée pédestre.

Centre-du-Québec / Charlevoix / Laurentides / Mauricie / Région de Québec / Vélo de ... qui

compte 36 km de beaux sentiers pour la randonnée pédestre, sont blottis quatre . Saguenay–Lac-Saint-Jean / Randonnée, Raquette, Ski de fond

16 mars 2001 . Le marché et la demande touristique pour la randonnée pédestre au .. Tableau 3.9 Caractéristiques des sentiers de randonnée pédestre à Charlevoix . . . 10. 169,9. 7. 47,4. 1. 34,0. 2. Saguenay–Lac-Saint-. Jean. 345,6. 12.

Le Saguenay-Lac-Saint-Jean est une région administrative de la province du Québec. . observation de baleines et d'oiseaux, kayak, rafting, randonnée pédestre, . de Charlevoix, vous devez prendre la route 381 qui passe par Saint-Urbain.

Un séjour de quelques jours au Saguenay–Lac-Saint-Jean vous intéresse, mais . Entre Charlevoix et Manicouagan se trouve le fjord du Saguenay, la porte.

Les étapes de ce voyage au Canada : Montréal – Baie Saint Paul – Charlevoix – Lac Saint Jean – Fjord du Saguenay – Tadoussac – La Malbaie – Québec

Le parc marin du Saguenay–Saint-Laurent est l'un des meilleurs endroits au monde pour l'observation des baleines. . et de stations de phare, randonnée pédestre et pique-nique en bord de mer. . La route 138, de La Malbaie, secteur Saint-Fidèle dans Charlevoix, jusqu'aux Escoumins . Club nautique Anse-Saint-Jean

10 oct. 2017 . Le Saguenay-Lac-Saint-Jean est une région vaste qui dispose d'une offre . Route 381 – crédit photo Tourisme Charlevoix... . ou de canotage, et les adeptes de randonnée pédestre y trouvent un terrain de jeu fa-bu-leux !

Forfait pédestre et baleines offert avec Voyages La Licorne incluant des randonnées pédestres dans la région, l'érablière et une excursion aux baleines.

27 févr. 2011 . Mont Lac-Vert Situé en plein cœur du Saguenay-Lac-Saint-Jean à 30 . en télésiège, la randonnée pédestre, le parcours Aventure-Jeunesse,.

Randonnée pédestre: parc national du Fjord-du-Saguenay (L'Anse-St-Jean). Ce gigantesque parc peut s'enorgueillir d'héberger le splendide sentier des Caps.

21 mars 2017 . Mon chien a adoré sa randonnée et la vue en haut est sublime. . Charlevoix (Québec) . Charlevoix (Québec) . Le réseau de 17 km de sentiers pédestres offre le privilège d'y observer trois . Saguenay–Lac-Saint-Jean.

Que ce soit en allant pêcher à l'intérieur d'un lac isolé, en tentant de grimper au haut d'un mur d'escalade ou simplement en partant pour une longue journée de randonnée pédestre, prenez le temps de bénéficier . Activités sportives et de plein air région Saguenay - Lac-Saint-Jean.

Résultats . Hébergements Charlevoix

Québec - Capitale-Nationale, Forêt Montmorency (rando), Forêt . Québec - Capitale-Nationale, Sentiers pédestres de Grandes-Piles, MRC . Québec - Charlevoix, Sentiers du Parc des Hautes Gorges de la Malbaie, Parc, PDF (0.4M), 2003-12 . Québec - Saguenay-Lac-Saint-Jean, Parc du Saguenay - Carte A, Parc du.

. centenaire située à l'embouchure de la Rivière Péribonka et du Lac-St-Jean, face à la piste cyclable et . . Pêche, Plage publique, Randonnée pédestre.

Randonnée pédestre au Saguenay Lac Saint-Jean est un mini-guide Ulysse . dans la région de Charlevoix), de nombreuses randonnées à skis ainsi que des.

25 avr. 2017 . Le moins que l'on puisse dire c'est que la traversée de Charlevoix est à . cette vallée suspendue sur le Saguenay–Lac-Saint-Jean, l'endroit le plus enneigé .. m'a récemment offert le guide Randonnée pédestre au Québec.

Adresse: Chemin Saint-Thomas Nord, Anse-Saint-Jean, Québec. Distance aller-retour: 13,8 km. Durée: 6 à 7 heures. Élévation: 565 mètres (1854').

21 juin 2017 . Quebec Saint-Jean-Baptiste and Canada Day consecutive long week-ends . 2) 28.6 km from Saint-Tite-des-Caps to the Massif – Caps Trail – Charlevoix . 4) Peak Hikes – 22 km – Monts-Valin National Park – Saguenay-Lac-St-Jean .. La Mecque de la randonnée

pédestre au Québec, le somptueux parc.

Plein-air et Sports - Le Saguenay-Lac-St-Jean . Quad (Location) · Rally motorisés · Randonnée pédestre · Réserves fauniques · Rivières à saumon · Safari.

Randonnée pédestre courte : sentier le Fjord ouvert du 1^{er} juin au 21 octobre, sentier . Sentier Les Caps de l'Anse-Saint-Jean à Petit-Saguenay (stationnement rue . Boule (stationnement du rang Saint-Joseph ou stationnement du lac de la Boule) .. Gaspésie, Bas-St-Laurent, Québec, Charlevoix, Chaudière-Appalaches.

Charlevoix · Baie Saint Paul · Petite Rivière . Les Éboulements · Saint Irénée · Le Saguenay Lac St Jean .. Randonnée pédestre. Nombre d'établissements: 1.

En avril 1982. le tout jeune Club pédestre de la Sagamie, composé de 10 membres, fait . De façon plus spécifique, il désire faire de l'Anse St-Jean le point de départ d'un premier .. du Saguenay-Lac-St-jean, les Randonneurs du Saguenay collaborent en . Ainsi, le comté de Charlevoix se voit envahi à quelques reprises.

À Charlevoix, les paysages ont de quoi couper le souffle! . territoire forme le « triangle blanc » avec le reste de la Capitale-Nationale et le Saguenay-Lac-Saint-Jean. . La randonnée pédestre, la raquette et le vélo sont aussi au rendez-vous.

Charlevoix/Saguenay/Lac-Saint-Jean 3e Ed - YVES OUELLET .. pittoresques à flanc de colline de la côte de Charlevoix, le majestueux fjord du Saguenay, la nature sauvage du Lac-Saint-Jean. . Randonnée pédestre au Québec 8e éd.

Plusieurs centaines de kilomètres de sentiers pédestre sont disponible en pourvoirie. Activités de plein air en famille, randonnée pédestre pour tous les goûts.

Sentier Notre-Dame Kapatakan (215 km : 13 jours, Saguenay Lac St-Jean) . Le chemin de St-Jacques, le Compostelle des Appalaches (150 km .. LISTE d'équipement de randonnée . Le sentier pédestre Le Littoral à la sortie de Rimouski . Centre-du-Québec · Tourisme Charlevoix · Tourisme Chaudière-Appalaches.

Visitez la meilleure sélection de chalets à louer avec Randonnée pédestre ! Annonces . Petite-Rivière-St-François, Charlevoix ... Saguenay-Lac-St-Jean (24).

Piste / sentier Régions: Saguenay-Lac-Saint-Jean, Charlevoix, . excursion récréative pour la famille, découverte en cyclotourisme ou randonnée pour sportifs.

10 sept. 2016 . Au cœur du parc national du Fjord-du-Saguenay, I-Trekkings vous invite à randonner le long . Après avoir marché sur le sentier de la traversée de Charlevoix, cap plus au nord pour la .. Un hiver, ce commerçant qui devait se rendre au lac Saint-Jean, traversa la glace. . Randonnée pédestre au Québec.

Magnifiquement située au cœur de trois parcs nationaux, le Parc national du Saguenay, le Parc marin du Saguenay-Saint-Laurent et le Parc national des.

Bas-Saint-Laurent . Charlevoix .. Saguenay-Lac-Saint-Jean . Dolbeau-Mistassini, N/D.

Camping Vauvert-sur-le-Lac-Saint-Jean, Dolbeau-Mistassini, N/D.

Il s'agit de «randonnée» sur paroi rocheuse, cette dernière étant équipée de prises . Parcourir une Via Ferrata est donc une activité hybride entre la randonnée pédestre et . Saguenay Lac-Saint-Jean . AdventureX / Palissades de Charlevoix.

Le Saguenay-Lac-Saint-Jean est une région administrative de la province du Québec. .

observation de baleines et d'oiseaux, kayak, rafting, randonnée pédestre, . de Charlevoix, vous devez prendre la route 381 qui passe par Saint-Urbain.

27 juil. 2015 . Cette semaine on part sur les pistes de randonnées pédestres du Québec en 10 .

Région : Saguenay Lac St-Jean. . Région : Charlevoix.

Il y a tant à faire au Saguenay Lac-St-Jean ! Précisez les thèmes qui vous intéressent pour obtenir des suggestions d'activités. Vous pouvez choisir 1 ou.

La zec de l'Anse-Saint-Jean est une zone d'exploitation contrôlée (zec) de 193,5 km² , située

dans la municipalité de l'Anse-Saint-Jean, dans la municipalité régionale de comté (MRC) Le Fjord-du-Saguenay, dans la région administrative Saguenay–Lac-Saint-Jean, au Québec, au Canada. . Les amateurs de randonnée pédestre peuvent emprunter les sentiers.

Découvrez les Hébergement du Saguenay-Lac-Saint-Jean. . de pêche, sentier de randonnée (pédestre et cyclable), escalade douce (Mont du four), raquet.

22 mars 2017 . Tourisme Saguenay–Lac-Saint-Jean met plusieurs outils Web à la .. et les adeptes de randonnée pédestre y trouvent un terrain de jeu fabuleux. .. naturel des plus imposants situé à cheval entre le Saguenay et Charlevoix,.

26 mai 2011 . Présentation des plus beaux sentiers de courte randonnée pédestre au Québec, du Saguenay à la Gaspésie en passant par Charlevoix. . Au tout début de la randonnée pédestre, le sentier mène au magnifique Lac aux .. (entrée par Saint-Jean-des-Piles, stationnement Rivière-à-la-Pêche)? C'est un.

6 avr. 2017 . Randonnée pédestre en Charlevoix, extrait du guide Ulysse . les régions du Charlevoix et du Saguenay-Lac-Saint-Jean propose des cartes et.

19 sept. 2014 . De beaux sites et sentiers de randonnée pédestre au Québec . la région de Québec ou de Montréal, dans Charlevoix, Lanaudière, les Cantons . la Gaspésie, la Montérégie, le Saguenay-Lac-St-Jean, le Centre-du-Québec,.

14 mars 2013 . Read a free sample or buy Randonnée pédestre Charlevoix, Saguenay-Lac-St-Jean by Yves Séguin. You can read this book with iBooks on.

Que ce soit pour la randonnée pédestre, la chasse ou la pêche, la raquette, . Cette petite municipalité du Saguenay-Lac-Saint-Jean est bornée au nord-est.

Nos suggestions Randonnée pédestre dans la région du Saguenay–Lac-Saint-Jean : Randonnée pédestre, plein air, nature, parc, forêt, montagne, marche,.

Le Saguenay est un véritable paradis pour la randonnée pédestre! .. Le petit « Compostelle » régional du Saguenay–Lac-Saint-Jean s'étend sur 215 km,.

La randonnée pédestre se pratique dans des sentiers en pleine nature, loin des ... de Charlevoix et, à l'occasion, à l'extérieur de ces régions; l'hiver, raquette. . dans la région du Saguenay - Lac- Saint-Jean et autres régions à l'occasion.

22 juin 2016 . On peut y faire de la randonnée pédestre, de la course à pied et de l'équitation. . de vue sur Saint-Pascal, les terres agricoles, fleuve et les montagnes de Charlevoix. . Le Sentier pédestre de Kénogami (Saguenay) . tandis que d'autres permettent d'admirer le lac Kénogami et la plaine du lac Saint-Jean.

31 Aug 2012 - 3 min - Uploaded by Tourisme Saguenay-Lac-Saint-JeanTourisme Saguenay-Lac-Saint-Jean . Entre forêt et escarpement, belvédère et sommet, le .

. ski nordique, randonnée pédestre, observation de la faune, pêche, canot, kayak . Pour sa part, le parc marin du Saguenay Saint-Laurent chevauche les régions touristiques de Charlevoix, du Saguenay – Lac-Saint-Jean et de la Côte-Nord.

Jour 5 – Saint Félicien / Saguenay Découvrez les plus beaux points de vues du .. On peut, entre autres, y faire de la randonnée pédestre, de la pêche en lac ou en . à Saint-Félicien au bord de la rivière aux Saumons, au Sud du Lac St-Jean.

27 févr. 2017 . JOUR 5 – Charlevoix / Tadoussac (144 km / 02h16) road trip canada famille . Les amateurs de randonnée pédestre ne manqueront pas de faire le sentier de la . JOUR 8 – Fjord du Saguenay / Lac St-Jean (207 km / 02h37).

Vous pouvez télécharger le circuit de certains sentiers de notre territoire ou consulter le répertoire des sentiers de randonnée pédestre au Québec BaliseQc.

5 sites à ne pas manquer lors d'un voyage au Saguenay-Lac-St-Jean. . touristiques de Manicouagan, du Saguenay–Lac-Saint-Jean et de Charlevoix) jusqu'au . Dans le secteur de la Baie-Éternité, des sentiers de randonnée pédestre, qui.

10 oct. 2016 . Le trésor de la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean est sans . pour profiter de ce joyau de la nature c'est bien la randonnée pédestre. Pour se.

Parc national des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie, Charlevoix La beauté . Parc national du Fjord-du-Saguenay, Saguenay–Lac-Saint-Jean Ce parc .. Le site est près d'un vaste réseau de randonnée pédestre et de vélo de montagne.

