

Guide d'escalade du Lac du Cap et la Banlieue 2025



Vicky Amyot sourit à pleines dents dans la 3^{ème} longueur de Cap Chèche. Photo Souren Beylerian

Bienvenue au Lac du Cap et la banlieue!

Si vous cherchez tranquillité et beau rocher, vous êtes au bon endroit. À 2h45 du centre-ville de Montréal, 1.5 km de parois vous attendent, camping près de votre véhicule et de quoi assouvir vos besoins d'ouvertures ou d'explorations!

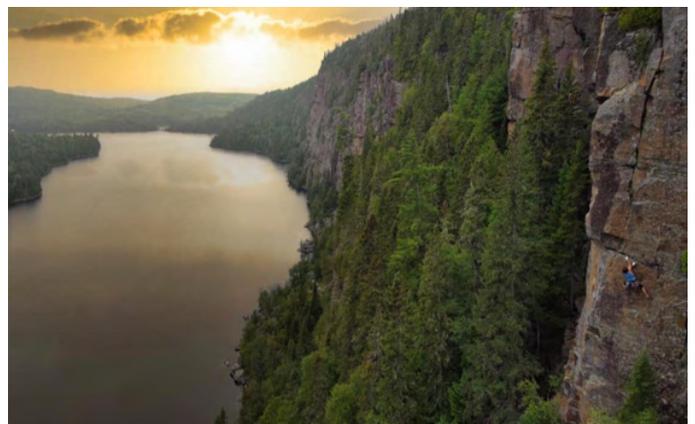
Située quelques kilomètres avant d'arriver au Lac du Cap, la paroi de la Banlieue a son topo annexé à celui-ci. À 8 minutes d'approche du chemin principal, la banlieue est parfaite pour une journée de cragging.

À propos du camping, notez qu'un espace a été aménagé 50 M avant l'étang de castors avec une toilette sèche. Si vous voulez un peu plus d'intimité, il y a aussi d'autres sites disséminés avant le site principal et après le barrage de castors.

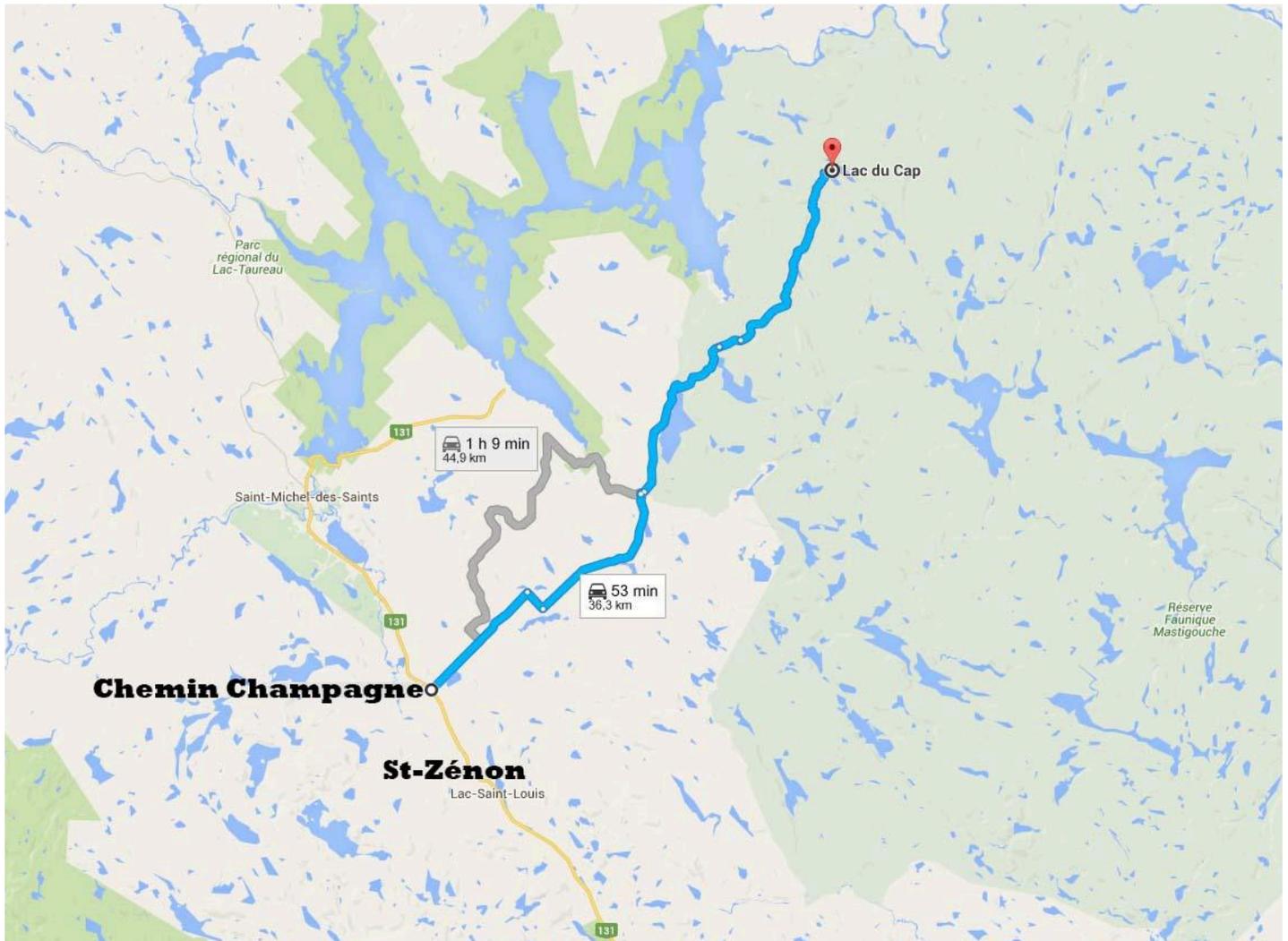
Veuillez prendre note que pour la saison 2025, la saison de la chasse à l'orignal sera du 12 septembre au 3 octobre 2025. Ce qui fait que toute autre activité que la chasse est interdite.

Cette version est encore incomplète et comporte probablement des erreurs. Considérez-vous comme averti. Les personnes ayant contribué à ce topo ne peuvent être tenues responsables des conséquences d'un accident découlant d'une erreur ou de votre engagement. Quand vous grimpez au Lac du Cap, soyez conscients que vous êtes dans un endroit difficile d'accès et qu'une opération de secours ne se fait pas facilement. Il y a 3 planches dorsales, une à la jonction de la trail principale du cap vers le secteur des Folles, une en bas de Grandioso et une à la Banlieue. **Néanmoins en cas d'urgence il y a du signal cellulaire au sommet de la paroi principale et à la Banlieue. Je vous invite à prendre connaissance du plan d'urgence à la dernière page.**

Ont participé à ce topo d'une manière ou d'une autre: Serge-Alexandre Giroux Demers, Bruno Giroux Demers, Bénédicte Morin, Julie Brown, Pierre Cornéliier, Martine Lavallée, Simon Vigneault, Benoit Tremblay, Patrick Prénovost, Ben Lavallée, Yan Gauthier, Nicolas Moreau, Vicky Amyot, Bruno Taquois et Eric Laflamme.



De gauche à droite: Ouvreurs à l'œuvre!!, attention à la faune locale souvent présente, de toute beauté!



Comment se rendre :

- Tout dépendant de votre point d'origine, se rendre à St-Zénon par la route 131
- Du centre de St-Zénon, continuer environ 4 KM sur la 131 jusqu'au chemin Champagne
- Tourner à droite et suivre les indications pour réserve Mastigouche
- Vous arriverez à l'accueil Bouteille ou vous pourrez payer vos droits d'accès et avoir votre reçu. (Voir plus bas au sujet de l'inscription) Attention pour ne pas confondre avec l'accueil de la Zec des Nymphes!!
- Après l'accueil, suivre la route 3 pendant 14,8 km et ensuite 1,7 km sur la 32 à gauche.
- Si vous voulez aller à la Banlieue, prenez l'embranchement à gauche après 15,2km et stationnez vous 100M plus loin.
- Attention pour ne pas manquer la pancarte escalade sur votre droite. Petit chemin forestier avec pas mal de branches sur 1,3 km.
- Après environ 1 km dans le petit chemin, il y a une côte assez abrupte.
- Le camping est une centaine de mètres avant le barrage de castor. Mais il est aussi possible de camper à d'autres endroits où le chemin est assez large pour vous garer.

COMMENT S'INSCRIRE AVEC LA SÉPAQ:

L'inscription se fait à l'accueil bouteille. Il faut absolument s'enregistrer pour être dans la réserve. Gratuit si vous venez seulement pour la journée, mais vous devez quand même vous enregistrer. 11\$ par personne par nuit pour le camping. Notez qu'il n'y a pas de point d'eau autre que le lac.

Suivre la carte en page suivante. Les distances sont indiquées à partir de l'accueil.

AVERTISSEMENT:

- Le dernier 1,5 km a été défriché, élargi et est **habituellement** praticable avec n'importe quel véhicule.
- Après discussion et un changement de direction à la tête de la réserve Mastigouche, les grimpeurs ont maintenant le droit d'utiliser un canot ou un kayak sur le lac du Cap en autant qu'ils ne dérangent pas les pêcheurs. Notez que ceci est un privilège qui pourra être révoqué au moindre dérangement ou abus. Les pêcheurs paient très cher pour être là. La SÉPAQ tranchera assez vite en cas de litige. Donc si des pêcheurs sont présents sur le lac, éviter tout dérangement. Ils ont priorité.
- La paroi est un terrain d'aventure. BLOCS INSTABLES, mousses, terres, arbres, herbes à puces sont parfois présents. Pour ceux qui n'ont pas d'expérience dans les secteurs reculés, il faut se souvenir que les secours sont loins, très loins.
- Attention! La majorité des blocs dans les voies existantes ont été testés, mais le gel-dégel fait son œuvre.
- Il y a une toilette au nouveau camping 50M avant l'étang des castors.
- AUCUNE escalade n'est permise en période de chasse à l'original. À vrai dire, toute la réserve est exclusive aux chasseurs. Du 12 septembre au 3 octobre 2025.

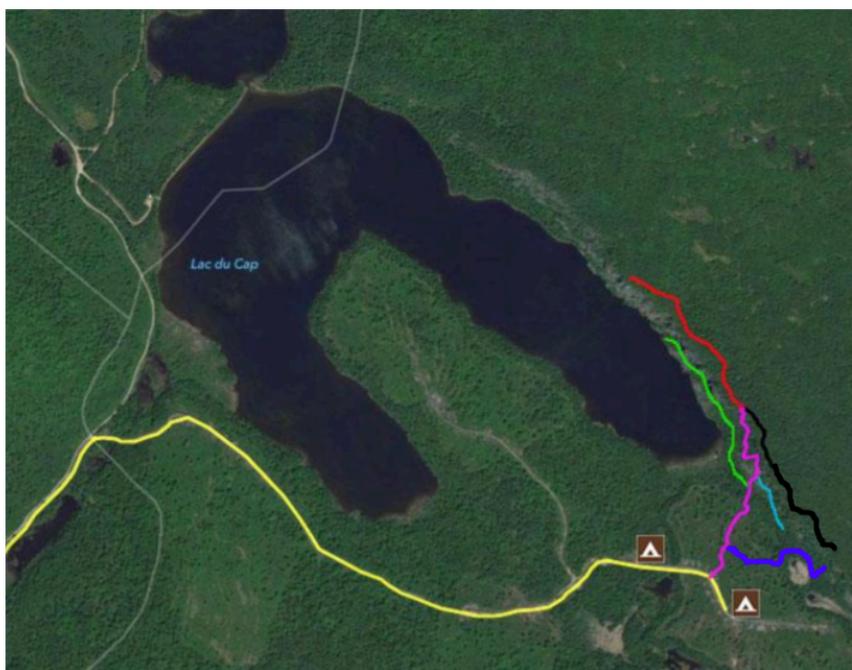
Secteurs et sentiers



(tracés approximatifs des sentiers)

Le sentier principal est à gauche 50 mètres après l'étang de castor. Suivre les rubans et les affiches FQME. Pour les secteurs Jujubes, Swamps et Bédouin, prenez le premier embranchement à droite. Pour les autres secteurs, continuez jusqu'au ruisseau. Une centaine de mètres plus loin (ruban rose et noir) se trouve à droite le début du sentier montant vers le pierrier du secteur des Folles et du secteur Névrose. Le sentier des folles donne aussi accès au-dessus de la paroi. Le sentier qui continue tout droit se rend aux secteurs près du lac. Tous les secteurs sont indiqués par des affiches sauf Crème à glace, Jujubes, Swamps et Bédouins.

Il y a de l'herbe à puce. Pas en quantité, mais quand même.



- Jaune: chemin forestier
- Rose: sentier accès aux folles
- Mauve: sentier des Jujubes et Swamps
- Vert: sentier accès secteurs Gendarmes, Grandioso, Kapmasutra
- Bleu: sentier secteur Névrose
- Rouge: sentier dessus de la paroi et accès rappel du Grand mur
- Noir: sentier dessus paroi des folles

Rack standard

Rack de cam jusqu'à camalot #3 et jeux de bicoins (nuts) incluant toutes les grandeurs habituelles.

Signifie voie escalade traditionnelle

Le rack standard au lac du Cap est un rack standard sauf lorsqu'indiqué.

Signifie voie d'escalade mixte

La voie nécessite de l'équipement pour l'escalade traditionnelle, mais comporte aussi des points fixes comme plaquettes ou scellements.

Signifie voie d'escalade sportive

La voie nécessite des dégaines et relais.

Attention! Bien que la majorité des voies peuvent être grimpées et descendues avec une corde de 60m, certaines voies nécessitent une ou 2 cordes de 70 m pour le rappel.

Veillez prendre note que les parois du Lac du Cap et de la Banlieue sont classifiées par la FQME comme des parois naturelles aménagées et terrains d'aventure.

Ceci veut dire que:

- Certains sections de parois sont difficiles d'accès, et souvent à plus de 3 heures des services médicaux d'urgence.
- Certains sentiers sont inexistantes ou aménagés sommairement et balisés légèrement ou non.
- Certains sections de paroi naturelle sont non aménagées, généralement de plusieurs longueurs, de difficultés variables, et caractérisées par une fréquentation sporadique.
- Certains sections de paroi sont peu ou pas purgées de ses rochers instables et peu ou pas nettoyées de la terre, des champignons et des mousses présentes.
- Certains voies peuvent ne pas être équipées d'ancrages permanents.
- Les grimpeurs qui fréquentent ces sites doivent être expérimentés, posséder une préparation et une connaissance de l'escalade en milieu alpin, incluant les nombreux dangers objectifs qui se rattachent aux déplacements et à l'escalade en région éloignée.
- Les parois ne sont pas inspectées annuellement.

Cela dit, plusieurs des voies sont très bien équipées, propres et purgées.

Si vous avez un questionnement, veuillez vous référer à la FQME.

Secteur la banlieue

Ce crag en périphérie du Lac du Cap saura vous charmer. Le rocher qui diffère de celui du Cap est compact, généreux en prises et en variété d'itinéraires. Orienté sud-ouest avec une courte approche, son sommet donne une vue sur une partie du Réservoir Taureau. Des voies traditionnelles et sportives s'y développent et il y a un potentiel d'une cinquantaine de lignes. Hauteur moyenne 15 à 25m Largeur 250m.

On y accède en prenant un embranchement 400 mètres à gauche après avoir quitté la route 3 (direction Nord) pour suivre la route 32 (1,3 km avant le chemin forestier qui mène au Lac du Cap) (**46.797850,-73.607331**) Le sentier qui vous mènera à la falaise en 8-10 minutes commence à 50 mètres du chemin principal. Prenez soin de ne pas bloquer l'accès (chemin) avec votre voiture. Vous atteindrez la paroi par l'extrémité droite, **près de la voie #36**.

(de gauche à droite)

1-Non d'une pipe! 5.11d, mixte, relais équipé, 15m

La voie la plus à gauche du mur, face équipée de 3 plaquettes suivi d'une fissure en plafond évidente. FA Pierre Cornellier août 2019

2-Bouleau jaune 5.10c, sport, 6 plaq+relais équipé, 17m

Arête arrondie quelques mètres à droite de 'Non d'une pipe!' près d'un bouleau jaune. Suivre l'arête pour se rendre au toit. FA P Prénovost et ME Généreux



3-Bouleau noir 5.8+, trad, relais sur arbre, 17m

Départ dans en bas d'une vire menant à un coin étroit. Fissure jusqu'à un dévers permettant une sortie élégante pour un relais sur arbre. FA Pierre Cornellier, Martine Lavallée et Gérard Bourbonnais juin 2021

4-Le souvenir 5.11b, sport, relais équipé, 12m

Départ à droite d'une arête. Belle face soutenue et technique. FA Martine Lavallée Pierre Cornellier août 2018

5-L'oubli 5.10b, trad, relais équipé, 12m

Dièdre évident à la droite de la dalle du Souvenir. FA Martine Lavallée Pierre Cornellier août 2018

6-La gardienne 5.9, trad, relais non-équipé, 15m

FA Martine Lavallée Pierre Cornellier Marie-Ève Généreux août 2018

4-Le souvenir et 5-l'oubli

7-Subito presto 5.9, trad, relais équipé, 16m

Voie courte et abondante en placements parfois délicats. FA Pat Prénovost

8-L'inexpugnable 5.7+, trad, relais équipé, 16m

Départ sous le dièdre avec cheminée évidente. FA août 2023

9-Projet arête

10-Projet vague orange

11-Le petit coin 5.12a, trad, relais équipé, 16m

Beau dièdre tout en tension! 1 plaquette pour empêcher de dézipper les pro. Rack petit à moyen. FA Eric Laflamme François Yvon septembre 2020

12-Le petit ange 5.12a, sport, relais équipé, 17m

Juste à droite de l'arête à droite du dièdre de la voie #1. Départ avec l'arête suivi d'une face verticale et soutenue. FA Pierre Cornellier, 8 oct 2018

13-Le Kraken 5.9, trad, relais équipé, 20m

Dans la section gauche de la falaise. Départ épicé, puis rejoignez la fissure. Bel itinéraire trad qui requiert quelques coincements de mains...à ne pas manquer! Même relais que C'est une petite fille et L'imposture. FA Martine Lavallée Pierre Cornellier août 2018

14-L'imposture 5.10b, mixte, relais équipé, 20m

Départ sur 3 scellements à droite du Kraken pour rejoindre l'offwidth. Même relais que Kraken et C'est une petite fille. FA Eric Laflamme François Yvon juin 2019



1-Non d'une pipe!



7-Subito presto



13-Le Kraken

15-C'est une petite fille 5.10c, trad, relais équipé, 20m

Dièdre rouge suivi d'une traverse pour rejoindre l'offwidth de L'imposture. Même relais que Kraken et L'imposture. FA Eric Laflamme François Yvon juin 2019

16-Mimi en Jaune 5.11b, sport, 8 scellements, relais équipé, 20m

Départ sur le bloc évident à gauche du coin de carnivore. Plusieurs options pour monter sur le bloc. Départ dans la face avec quelques points rapprochés afin d'éviter une chute sur le bloc.

FA Pierre Cornellier Valérie Biron août 2024

17-Carnivore 5.8+, trad, relais équipé, 21m

Passez l'Amphithéâtre puis le secteur au rocher anthracite pour localiser un ruban orange sur le sentier. La voie à une petite cheminée à sa base. Départ épiced, puis rejoignez la fissure. Sortie aérienne vers la droite. FA François Gosselin Vicky Amyot août 2017

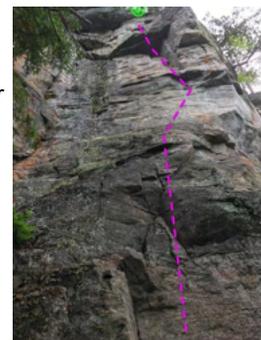


17-Carnivore

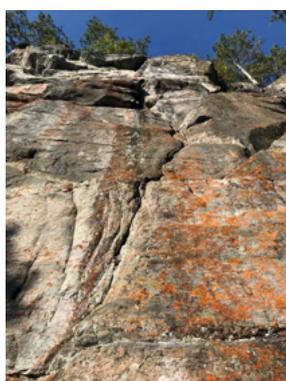
18-Gnognonring 5.10d, mixte, une plaq + relais équipé, 21m

Passez l'Amphithéâtre puis le secteur au rocher anthracite pour localiser un ruban orange sur le sentier. Départ à droite du coin de Carnivore, suivre la petite fissure jusqu'à la plaquette et traverser vers la gauche pour une sortie aérienne. Rack simple jusqu'à #3, double petits et moyens cams.

Petites nuts utiles. FA Pierre Cornellier Vicky Amyot Bruno Taquois juillet 2021



19-Les amis



19-Les Amis 5.10C, sport, 8 scellements, relais équipé, 20m

2 mètres à droite de Carnivore. Départ épiced, puis rejoignez la fissure. Sortie aérienne. FA Pat Prénovost Simon Vigneault 22 juillet 2018

20-Feu d'automne 5.10a, Mixte, 6 scellements + relais, 17m

Départ 1m à droite de 'Les Amis'. Départ facile suivi de mouvements en râteau de chèvre. Crux en partant de la vire et avant la fin. Variété en mouvements...joli! Quelques cams "fingersize"!

FA Pat Prénovost Pierre Cornellier 22 juillet 2018

21-La belle surprise 5.10b-c, trad, relais équipé, 20m

Départ sur un bloc, fissure variée changeant de direction. Rack simple jusqu'à #3. FA Bénédicte Morin juillet 2020

21-La belle surprise

22-Heididlidi 5.11a, sport, relais équipé, 20m

Voie suivant une arête avec quelques vires.

Plus difficile pour les petites personnes. FA Bénédicte Morin juillet 2020



22-Heididlidi

23-Do not leave it to beaver 5.10a, trad, relais équipé, 20m

À gauche de l'amphithéâtre, Fissure variée du début à la fin. Rack simple jusqu'à #4. Doublez les grosseurs main optionnel. Longues dégaines utiles. FA Eric Laflamme novembre 2017

24-Wicapi omani 5.11c, sport, relais équipé, 9 plaq, 1 perma draw, relais équipé 20m

Départ juste à droite de 'Do not leave it to Beaver' environ 30m à gauche de Ganja for Breakfast. Départ en 'jugs' de rêve. Crux en mouvements 'core'. Suite sur des feuillets en délicatesse.

FA Fred Desgranges Pat Prénovost 2018



23-Do not leave it to...

24-Wicapi omani

25-Tango 5.10, sport, 9 plaq, relais équipé, 20m

Dans le dièdre marqué d'un thuya bizarroïde quelques mètres à droite de Wicapi Omani. Diédrique et dalleux au départ. Crux en quittant la vire.

Tout en énigmes jusqu'au top.

FA Pat Prénovost Pierre Cornellier août 2017



27-La renarde

26-Ganga for breakfast 5.11a, sport, 6 plaq, relais équipé, 20m

Départ 3m à gauche de La renarde dans la section de la falaise (centre) ou le rocher est foncé (anthracite). Voie avec un 'rockstar move'...Heehaaaaw! Crescendo jusqu'au toit! FA Pat Prénovost Pierre Cornellier août 2017

27-La renarde 5.10c, sport, 9 plaq, relais équipé, 21m

Dans le secteur du centre de la falaise. Le rocher est très foncé. Crux au centre et fin sous tension. Finale avec passage dans un V facilement distinguable.

FA Pat Prénovost Bénédicte Morin Pierre Cornellier août 2017

28-Zinzinule 5.12-, sport, 10 plaq, relais équipé, 21m

Départ dans la face à droite de la renarde pour défier le toit. Terminer dans la face cryptique. Longue dégaine sous le toit et stick clip recommandé. FA Eric Laflamme Myriam St-Louis septembre 2023

29-PROJET, relais équipé, 21m

30-Roadtrip 5.10a, sport, 9 scellements, relais équipé, 21m

10m à droite de *La Renarde* dans le grand dièdre noir. Départ délicat et légèrement engagé. Suite facile jusqu'à la face/arête finale qui peut surprendre!

FA P.Prénovost 19 août 2018

31-PROJET OUVERT Le secret de la swamp 5.12d-5.13a, trad PG13, relais équipé, 22m

Une superbe voie qui se distingue par sa rare combinaison de difficultés et de crux au style de grimpe très sport avec protections naturelles excellentes mais éloignées. Comme le dit si bien Pierre Cornellier, "c'est correct de se faire peur, c'est pas correct de se faire mal!" Départ au pied de la swamp. Une nut DMM offset #7 (jaune) est essentielle pour protéger sécuritairement la première partie de la voie. Si la face de gauche est mouillée, tant que la craque est sèche ça passe bien!

Nettoyé et équipé par Nicolas Moreau et Amélie Stazilovsky septembre 2023



31-Le secret de la swamp

32-Double jeu 5.11b, sport, 8 plaq, relais équipé, 21m

Dans le bel amphithéâtre. Départ sur la gauche d'un gros bloc plat au pied de la paroi. Intense au départ pour poursuivre sur de bonnes prises. Rétablissement intéressant. Pré-mousquetonnage recommandé. FA Pierre Cornellier août 2017



32-Double jeu

33-Zézette 5.11d, sport, relais équipé, 21m

Face évidente dans le bel amphithéâtre.

FA Pierre Cornellier Valérie Biron août 2024



36-Podorythmik

34-Quintus dimensionem 5.10b ou 5.11 extension, sport 6+2

scellements, relais équipés, 18 ou 22m

Dans l'amphithéâtre à gauche d'un thuya mort. Beaux mouvements sur du rocher coloré et compact. FA P Prénovost oct 2020 FA extension Pierre Cornellier et Martine Lavallée août 2021

35-Le dernier raisin 5.11c, sport, plaquettes, relais équipé, 23 m

Voie aux multiples surprises requérant plusieurs techniques.

FA Pierre Cornellier août 2018

36-Podorythmik 5.11b, sport, 1 plaq, 8 scellements, relais, 23m

Départ 2 mètres à droite du dernier raisin. Face en louvoisement avec séquence soutenue au deux tiers. FA Emmanuelle Paradis mai 2020



37-Rebound

37-Rebound 5.9, mixte, 6 plaq, relais équipé, 24m

Dans le dièdre 6-7 mètres à droite et plus bas que Podorythmik. Départ dans un dièdre faisant face à gauche, petite fissure à doigts, traverse facile vers la gauche puis généralement sur bonnes grosses prises jusqu'au relais. Petit rack jusqu'à #1. FA P.Prénovost 2020

38-Hop là! 5.11b, sport, 7 scellements, relais équipé, 20m

Départ sur un petit bloc, quelques mètres à droite de Rebound. Départ athlétique avec crochet de talon(ou non!). Attention à l'assurage. Passage légèrement surplombant. Fin sur réglettes parfois cachées. FA P.Prénovost août 2020

39-La 131 nord 5.10b, sport, 7 scellements, relais équipé, 20m

Départ 4 mètres à droite de Hop Là! sous des toits. Semble plus difficile de sa base mais surprend par ses excellentes prises! Beau rocher, esthétique et avec un passage aérien! Intéressant du début à la fin! FA P.Prénovost août 2020



39-La 131 nord

40-Le retour de baby Jeezus 5.10d, sport, 7 scellements, relais équipé, 20m

Juste à droite du sentier quand il redescend au premier secteur. Environ 8 mètres, près des thuyas coupés, à droite de La 131 Nord. Lé départ peut être déroutant mais la qualité du rocher est inspirante. Traversez vers la gauche puis lâchez vous « loose » dans le toit. Les prises sont surprenantes et la chute dans le vide est très sécuritaire! Ensuite c'est assez relaxe jusqu'au relais. Impressionnant avec du gaz! Longue dégaine recommandée au 4ième scellement.

FA P.Prénovost août 2020

41-Acte patriotique 5.10a, sport, 6 scellements, relais équipé, 17m

Voie la plus à droite du mur. Deux crux, un au premier tiers et l'autre à la fin. Requiert une bonne lecture au départ.

FA P.Prénovost mai 2020

Secteur Nouveau monde

Trois possibilité pour accéder le secteur, en rappelant du haut de la paroi principale du lac du cap sur des sangles avec ruban jaune pâle ou suivre le sentier du bas de la paroi et nager une 70 mètres ou en canot ou kayak. Plusieurs possibilités d'ouverture de voies en fissures.

(de gauche à droite)

1-Cap Chèche 5.10, mixte

Départ environ 50 mètres à gauche du début de l'eau.

P1 (5.8) La voie commence sur l'arête arrondie qui se protège avec les fissures horizontales. Par la suite grimper la dalle pour rejoindre le dièdre. Grimper le dièdre (un pas 5.8) pour rejoindre la terrasse (relais, deux ancrages).

P2 (5.10a) Suivre les ancrages (2 ancrages - difficile pour petites personnes) en grimpant la face pour rejoindre une fissure horizontale (5.9). Par la suite, traverser sur la terrasse vers la gauche pour rejoindre une fissure à doigt (5.6-5.7). Lorsque la fissure se termine, traverser vers la droite pour rejoindre un flake et revenir vers la gauche (2 ancrages).

Variation 1(5.9 R) : Après la fissure à doigt, grimpez directement au relais.

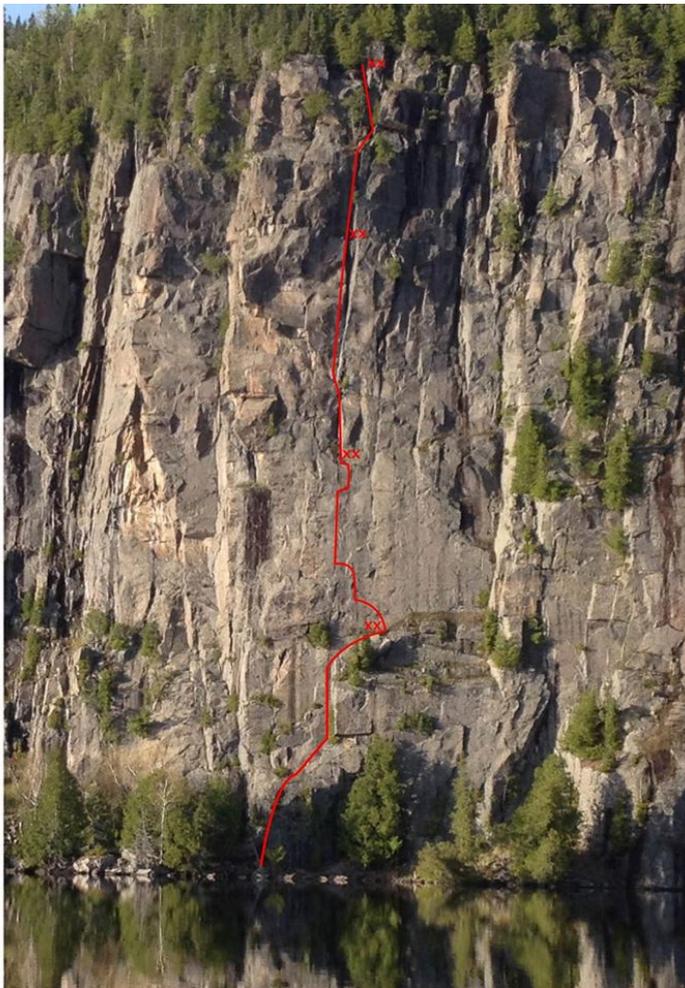
P3 (5.10) : Partir vers la gauche pour rejoindre le dièdre. Grimper le dièdre pour rejoindre une série de blocs très bien pris et légèrement déversants. Passer un cèdre coupé (il est pratiquement impossible de l'enlever, utilisez le comme jug ou non selon votre éthique) et par la suite grimper légèrement vers la gauche pour rejoindre un deuxième dièdre. Grimper cette ligne pour atteindre le troisième relais. (2 ancrages)

P4 (5.8) : Continuez dans la fissure pour rejoindre une terrasse dalleuse, allez légèrement vers la droite pour grimper un dièdre de gros blocs pris ensemble.

Sortie : Descendre en rappel sur les relais (Deux rappels avec des cordes doubles).

Sinon, passez le dernier relais et assurez sur un arbre. Marcher vers le haut pour rejoindre un sentier rubanné qui vous amène au secteur des folles

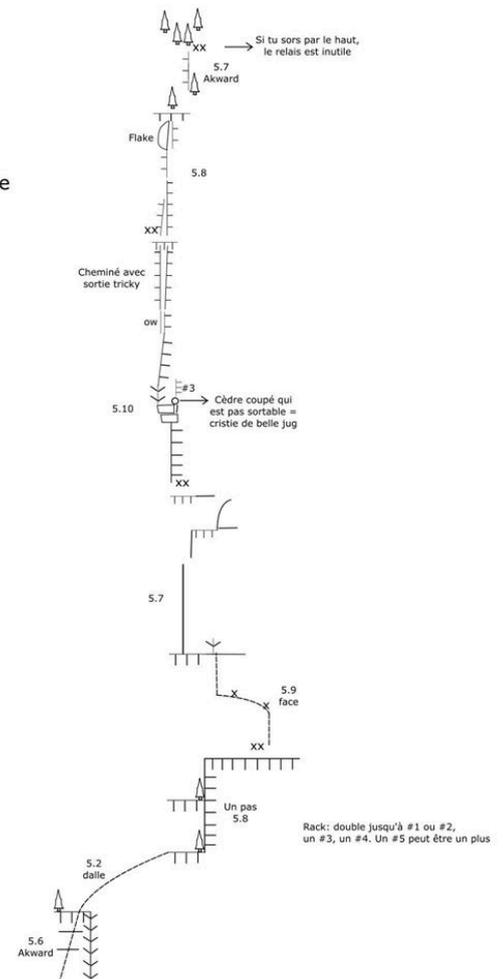
FA Bruno Véro François Serge(Dick)



Cap Chèche

Cap Chèche

5.10 G



2-Les françaises du cap 5.10d, mixte, plaquettes, ?m

Départ comme cap chèche

P1 et P2 sont les mêmes que Cap chèche.

P3 5.10d Ligne de faiblesse vers la droite. Série de trois crux progressifs suivis chacun d'un bon repos. Finir dans un cèdre couché inversé. Relais sur plaquettes. Money pitch avec incroyable ambiance et exposition. Tout ça avec une excellente protection.

P4 5.10a Suivre la fissure dièdre noire évidente et passer un toit. Plusieurs options pour la sortie à gauche ou à droite.

Relais sur sangles que vous avez utilisés pour descendre en rappel.

Rack simple + 1 #4 optionnel

FA Bruno Serge

Secteur Fin du monde

Du camping, continuer pour 150 mètres sur le chemin principal et suivre indications et rubans en direction de la paroi. Une centaine de mètres après le ruisseau, (ruban rose et noir) continuer tout droit en suivant le bas de la paroi jusqu'au bout. C'est le secteur le plus gauche et le plus loin accessible par le bas de la paroi sans nager.

20-25 min

1-Les guerriers de la lumière 5.12a, sport 17 plaq + relais, 35m

La voie la plus éloignée joignable par le sentier. Départ 5 mètres avant que le sentier tombe dans le lac. Splendide arrête dotée de plusieurs crux bien protégés. Ne baissez pas votre garde avant la fin. Une des classiques du site!

Ouvreur équipeur Pat Prénovost, FA Eric Laflamme juin 2021

2-Accès sommet du pilier

3-Les sept trompettes de l'Apocalypse 5.12b, mixte, 4 plaq + relais, 14m. Départ dans le centre du mur sous une fissure discontinue. 7 points de protection avec les plaquettes où vous devrez faire preuve d'astuces afin d'atteindre les ancrages. Petites protections obligatoires, cams offsets utiles mais pas obligatoires.

FA Eric Laflamme juin 2021

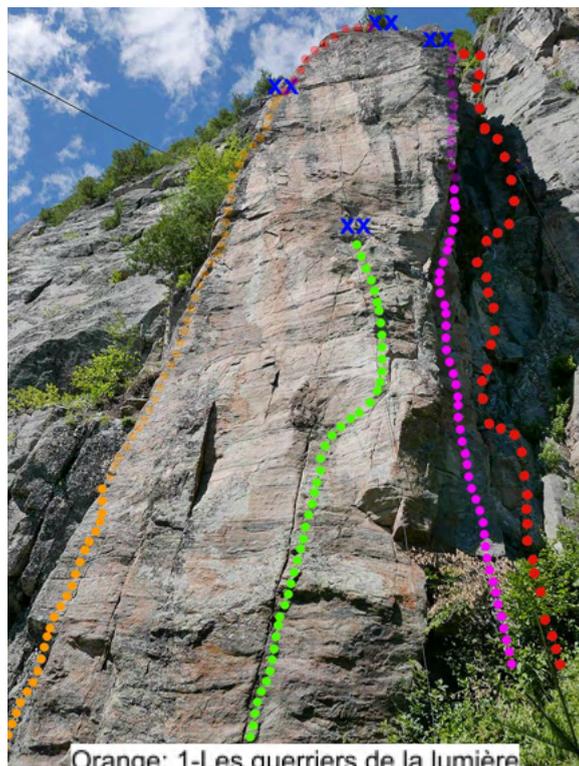
4-Projet

5-La réunion 5.7, trad PG, relais équipé, 40m

Voie trad permettant d'atteindre le relais du projet à sa gauche

Rack standard, rappel possible avec une corde de 70m

FA Jacques Lamontagne Geneviève Thé-Poi Pat Prénovost mai 2020



Orange: 1-Les guerriers de la lumière
Rouge: 2-Accès sommet du pilier
Vert: 3-Projet Mauve: 4-Projet
Rouge: 5-La réunion

Secteur des Gendarmes

Du camping, continuer pour 150 mètres et suivre indications et rubans en direction de la paroi. Une centaine de mètres après le ruisseau, (ruban rose et noir) continuer tout droit en suivant le pierrier pour rejoindre le bas de la paroi lorsque vous dépassez le secteur Grandioso. On peut voir le gendarme à l'extrême gauche du secteur.
20 min

(de gauche à droite)

1-La fissure du yiable 5.10-

trad, 1er relais équipé

P1- 5.10- Grimper le dièdre cheminé offwidth jusqu'au relais 35m

P2- En projet

Rack double jusqu'à #3, optionnel 1x #4 et 1x #5
FA Bruno François Armstrong.

2-Cap à bâbord 5.9,

Trad, relais sur sangle, 15m
Voie présentement en nettoyage. Grimper à vos risques. Départ du côté gauche du gendarme.

FA Michel Landry Mathieu Dancause Annie Héту août 2019

3-Cap à tribord 5.9,

Trad, relais sur sangle, 15m
Voie présentement en nettoyage. Grimper à vos risques. Départ du côté droit du gendarme.
Rack simple jusqu'à #2, #5 et 6 rassurants mais pas essentiels.

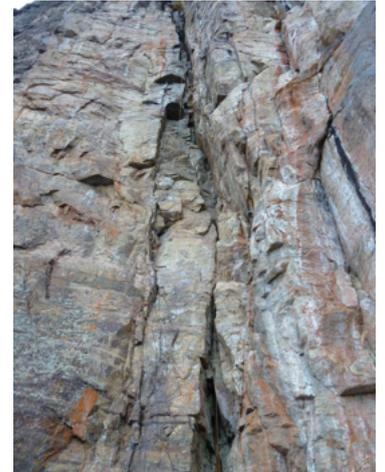
FA Michel Landry Mathieu Dancause Annie Héту août 2019

4-Continuum 5.10,

mixte, 2 plaq, relais équipé, 35m
Départ sous le feuillet. Négociez le passage vers la fin du feuillet, rétablissez à gauche du gendarme pour ensuite surmonter ce dernier (2 plaquettes). Poursuivez en fissure jusqu'au toit et sortez le avec élégance. Voie esthétique avec plusieurs beaux passages. Mérite d'être puffée en masse! Variante départ à gauche plus facile.

Rack jusqu'à #3, 2 x #2

FA Patrick Pascal B. 25 juin 2015



1- La fissure du yiable



Mauve: 4-Continuum 5-Rouge: pour qu'Arian vienne 6-Orange: Coin si dense Vert: 7-Ines Péré
Bleu: 8-Inat Tendu Jaune: 9-Le petit oiseau

5-Pour qu'Arian vienne 5.8-, Trad, relais équipé, 30m

Voie de grande qualité et esthétique avec protections abondantes. 5 mètres à droite de Continuum dans un invitant dièdre fissuré sur une quinzaine de mètres pour se poursuivre dans la partie supérieure en prises et placements réconfortants. Incontournable pour la difficulté!

FA Bruno Demers-Giroux Serge-Alexandre Demers-Giroux Pat Prénovost août 2017

6-Coin si dense 5.10c, Mixte, relais équipé, 25m

Départ 3 mètres à droite d'Arian et rejoint le même relais. Négociez avec densité les petits dièdres pendant 4 plaquettes afin de rejoindre un dièdre et une dalle sur coinceurs en suivant le passage de moindre résistance jusqu'à la fin.

FA Eric Laflamme Bruno Taquois Benoît Lavallée Mathieu Thériault mai 2021

7-Ines Pérée 5.12-, Sport, 11 plaq, relais équipé, 25m

Départ juste à gauche de l'arête. Grimper la face très technique sans utiliser les feuillets dans le dièdre pour éventuellement traverser vers l'arête pour finir dans Inat Tendu.

FA Eric Laflamme septembre 2020

8-Inat Tendu 5.10b, Sport, 10 plaq, relais équipé, 25m

Départ juste à droite de l'arête. Grimper vers l'arête en contournant un petit toit. Détour vers la droite au crux, mais n'oubliez pas de revenir à l'arête! Plus difficile pour les petites personnes.

FA Benoît Lavallée août 2017

9-Le Petit Oiseau 5.9, Trad, relais équipé, 33m

Beau et grand dièdre évident. Rack simple en doublant les tailles moyennes. Attention aux blocs!

FA Pascal B / Marie Ève 28 août 2015

10-Lauviah 5.10a, Trad, relais équipé, 15m

Au ¾ de Farewell Angel se trouve sur la gauche une vire avec un relais. Suivre la fissure au-dessus. Rack standard.

FA Pat Prénovost Bruno et Serge-Alexandre Demers Giroux Août 2017

11-Farewell Angel 5.10c, Sport, 14 plaq, relais équipé, 35m

Départ sur l'éperon 15M à droite du Petit Oiseau. Départ semi dalleux avec slopers et crimps suivi d'une très courte section en rocher de moindre qualité. Poursuivre en mouvements de pontage dans le dièdre. Chevauchez l'arête puis enchaînez avec le passage en fissure à doigt. Quelques moves sur une face puis rejoignez l'arête fuyante sur la droite. Sortie légèrement exposée. Voie esthétique avec belle continuité.

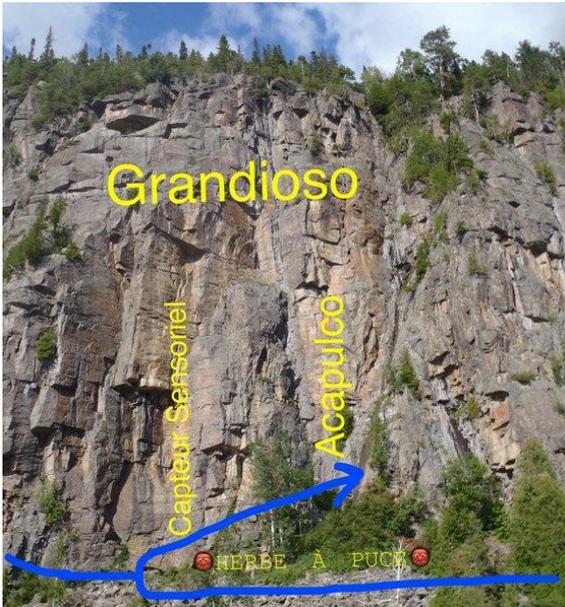
FA Pat Prénovost 7 juin 2017



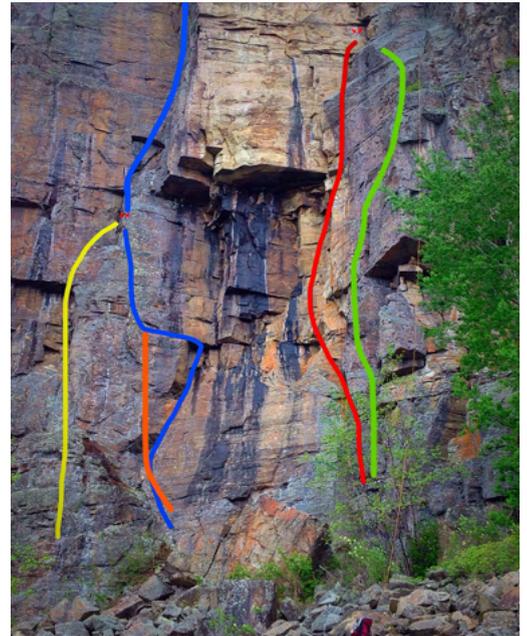
Rouge:8-Le petit oiseau
Rose:9-Lauviah Bleu:11-Farewell Angel

Secteur Grandioso

Du camping, continuer pour 150 mètres sur le chemin principal et suivre indications et rubans en direction de la paroi. Une centaine de mètres après le ruisseau, (ruban rose et noir) continuer tout droit en suivant le bas de la paroi jusqu'au grand toit situé à une vingtaine de mètres de haut qui marque le centre du secteur (A qui la chance d'ouvrir ce toit??). Le rocher a une couleur plutôt jaunâtre avec des coulisses d'eau noire. 15-20 min Attention à l'herbe à puce près de la base de la paroi!!



Herbe à puce et sentier pour la contourner



Jaune: 1-Arête au Cap Orange: 2-C'est ta fête
Bleu: 4-Sumac grim pant(1ère et 2ième long)
Rouge: 6-Capteur Sensoriel(1ère long)
Vert: 7-De Cape et D'Épée

1-Arête au Cap 5.9+, Sport, 9 plaq, relais équipé, 20m

Même relais que voies 2 et 3.

La modérée toute en plaquettes du secteur! Quelques prises fuyantes au départ mais les mouvements dans le dièdre et sur l'arête vers la fin devraient vous faire sourire...ou non!!!

FA Patrick Bénédicte 30 mai 2015

2-C'est ta fête 5.11a, Mixte, 3 plaq, relais équipé, 25m

Même relais que voies 1 et 3.

Variation de la première longueur de Sumac.

FA Bruno Demers Giroux Pierre Cornélière Bénédicte Morin 30 mai 2015

3-Sumac volant 5.10d, Trad, 4 relais équipé, 100m

Attention!!! Il semble que le haut de cette voie contient des blocs instables et dangereux!!!

Magnifique toit suivi d'une dalle complètement trad et bien protégée, une finale alternative ou une suite à Sumac Grim pant après la 3ème longueur.

P4A 5.10d 25m, Depuis le relais 3A (voir Location), grimper 15 pieds vers le haut puis traverser vers la gauche jusqu'à la 'splitter' à doigts évidente au milieu du toit (excellent #3 sous le toit). Enchaîner le toit via cette fissure (crux). La finale est ensuite sur une dalle 5.8 qui se protège très bien dans des fissures horizontales fréquentes (petites cams). Relais trad sous le dernier toit, un côté ou l'autre (fissure#1-#2).

P5A 5.7+ 5m, Enchaîner le dernier toit en direct et sortir par la faiblesse évidente.

Attention: sale et un peu lousse. Selon votre éthique, tirer sur la racine au sommet pour sortir sans manger un char de sable. Relais trad sur arbre.

P5B (project)

Les ouvreurs ont comme projet une sortie par l'extrême-droite à l'automne 2020. Fermé pour l'instant.

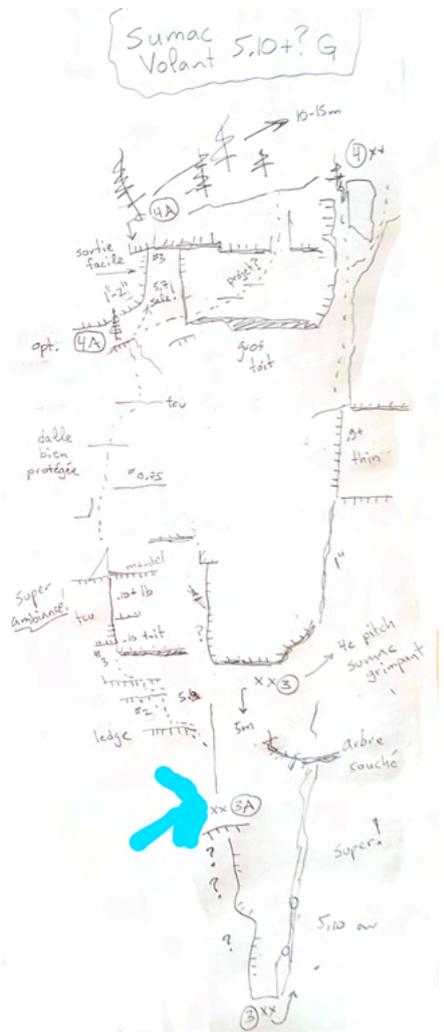
Rappel: À partir d'un relais trad sur arbre au sommet (renouvelé Jul'20) jusqu'à 3A puis d'un coup jusqu'à l'ancrage du P1 de Sumac Grim pant (35m).

Depuis le 3e ancrage de Sumac Grim pant (après l'offwidth'). Descendre en rappel 5 mètres vers la gauche à un relais sur plaquette (3A).

Alternatif : depuis le relais sommital de Sumac Grim pant, faire une traverse alpine 15-20m vers la gauche jusqu'à un arbre équipé d'un relais trad. Descendre en rappel avec une légère tendance vers la droite (du grimpeur) jusqu'au relais sur plaquette 3A (voir photo topo).

Rack standard + #3 et double dans les petites.

FA Marc Conti Gab Charette juillet 2020



4-Sumac grim pant 5.10, Trad, 4 relais équipé, 100m

Classique complètement trad du secteur grandioso à ne pas manquer. **Attention blocs louses!!!**

P1 5.9, 25 m, suivre la fissure dans le dièdre jusqu'au petit toit, bifurquer à gauche et suivre la fissure horizontale. Bien protéger avant de passer sur le mur de gauche car la protection peut être moins évidente à placer. Ensuite continuer la fissure verticale jusqu'au relais.

P2 5.9, 25m, Suivre le système de fissures légèrement diagonales vers la droite jusqu'au relais.

P3 5.10, 20m, Belle fissure offwidth technique qui devient légèrement déversante. *FFA Eric Tremblay mai 2016*

P4 5.9+ 30m Suivre le système de fissures évident vers la droite. Après la vire gazonneuse, faire un pas fin sur dalle avec petite réglette où les petites protections sont appréciées. Assurer sur un des arbres à gauche de la sortie.

Rack simple jusqu'à #3 (pitch 1,2 et 4) jusqu'à #6 pour pitch 3. 0 et 00 pour pitch 4.

Rappeler sur le relais sur plaquette à droite en tendant vers la droite pour rappeler dans Capteur sensoriel. Corde **MINIMUM de 70m** et FAITES DES NOEUDS aux bouts

FA Ground-up 4 pitch Bénédic Patrick FFA pitch Bénédic Patrick 30 mai 2015 sauf 3ème longueur Éric Tremblay

5-Projet

Ligne de plaquettes commençant sur la slab sous le toit pour se rendre à ce dernier.

6-Capteur Sensoriel 5.11a, Mixte, 4 relais équipés, 100m

Superbe classique demandant toutes les techniques d'escalade.

Rack simple, 2 x #2, 1 x #5 optionnel 1er pitch sinon 5.7R

P1- 5.10c Mixte, PG, 3 plaquettes, 35m

Progresser dans le dièdre largement fissuré à gauche de Cape et D'Épée, résoudre les passages avant et sur les plaquettes, rétablissez l'inconfortable vire puis lancez vous dans la fissure à mains. Vous pouvez jumeler les 2 premières longueurs pour un pitch de 50 m.

FA Pat P. Bénédic Morin 31 mai 2015

P2- 5.5 Trad, PG/R, 15m

Poursuivez dans le dièdre-fissure au rocher instable (protections précaires) jusqu'au relais sur le 'chilling ledge'.

FA Pat P. François Gosselin 11 octobre 2015

P3- 5.11a Mixte, PG, 5 plaq, 15m

Quittez ce confort et suivez les plaquettes vers la gauche puis dans une section légèrement déversante jusqu'au relais sur une petite vire.

FA Pat P./Marie-Ève Généreux François Gosselin 11 octobre 2015

P4- 5.10+ Mixte, 3 plaq, 35m

Suivez les systèmes fissurés, traversez vers la droite sous les feuilletts et affrontez le dièdre aérien en 'jugs' et "hand jams".

Sortez par un autre petit dièdre et faites votre relais sur un des arbres.

Enjoy the ride!

Il est préférable que vous assuriez le second sur les arbres en sortant du petit dièdre final plutôt que sur les plaquettes à anneaux de rappel sur le muret à quelques mètres à gauche...vous éviterez ainsi de mal pouvoir communiquer et minimiser la friction de la corde.

FA Patrick P. Isabelle Courcy 17 juin 2016 - FFA Éric Tremblay 17 juin 2016



Rouge: capteur sensoriel - Vert: voie de rappel

Descente

1er rappel 35m

Du relais sommital (plaquettes/anneaux), laissez vous descendre naturellement vers le relais au départ de la dernière longueur et NON par le petit dièdre d'où vous avez atteint le sommet (ne rappelez pas de l'arbre...trop difficile (pendule) et dangereux pour rejoindre l'autre station.

2e rappel 20m

Dans le vide jusque sur un bloc en face du premier relais de la première longueur.

3e rappel 35m

*****ATTENTION*** ASSUREZ-VOUS d'avoir une corde d'un **MINIMUM de 70m** et FAITES DES NOEUDS aux bouts des deux brins SVP, surtout pour le premier rappel (du sommet) qui est juste!**

7-De Cape et d'Épée 5.11, Mixte, 14 plaq, relais équipé, 35m

Départ sur l'arête à droite du dièdre de Capteur sensoriel. Splendide face technique.

Rack de cams finger size.

Même relais que la première longueur de Capteur.

FA Pierre C. Pascal B. 26 juim 2015

8-Cap Oral 5.9, Mixte, 2 relais équipés, 45m

Belle façon de se réchauffer avant de passer à l'acte! La voie se grimpe en un pitch et utilise le même relais que Cap dans face. 2 rappels sur relais.

FA Charles-David Bellemare Patrick Prénovost et Benoit Tremblay 2015

variante de sortie en 10R par Pat Prénovost (à confirmer)

9-Cap dans face 5.10d, Trad, relais équipé, 45m

Aussi beau que ça en a l'air, première section plutôt soutenue. Même relais que CapOral. 2 rappels via CapOral. Attention à l'herbe à puce près de la base de la voie.

FA Charles-David Bellemare, Benedict Morin et Benoit Tremblay Octobre 2016

10-aCAPulco 5.10, Mixte, 4 relais équipés, 90 m

P1: 5.6R, P2 5.10+, P3: 5.10, P4: 5.10-

Départ à droite de Cap dans face, un plus haut. Attention pour ne pas accéder par la droite car présence d'herbe à puce.

Accéder plutôt par Capteur sensoriel. L'ambiance est magnifique surtout dans les toits du haut. La voie peut être faite avec 1 corde. Amusez-vous!

FA: Charles-David Bellemare, Benoit Tremblay, Frederick Daigle Août 2016



Rouge: 4-Capteur sensoriel
Bleu: 5-De cape et d'épée



Jaune: 6-CapOral Bleu: 7-Cap dans face
Rouge: 8-aCAPulco

Secteur crème à glace

Du camping, continuer pour 150 mètres sur le chemin principal et suivre indications et rubans en direction de la paroi. Une centaine de mètres après le ruisseau, (ruban rose et noir) continuer tout droit en suivant le bas de la paroi jusqu'à l'endroit où vous sortez de la forêt. Une bonne partie du secteur est mouillée et est un secteur de glace en hiver.

12 min

1-Plus de cap-ote 5.9 PG-R, trad, 2 relais équipés

Voie d'aventure avec beaucoup de caractère, non nettoyée et quelques blocs louses en chemin.

P1: Belle grimpe sur une face fissurée et engagée permettant de rejoindre un beau dièdre avec fissure à main/poing. Au-dessus du pilier, continuer jusqu'à la sortie.

P2: classe 4 vers le dièdre évident à votre droite.

P3: Belle fissure dans un dièdre qui rejoint un toit. Coincement, dülfer et quelques pas délicats à la fin du dièdre. 5.8+ Relais sur plaquettes.

Descente: Du haut, rappeler jusqu'au 1er relais avec 2 cordes de 60M.

FA Souren Beylerian Martin Bonneville sept 2020



Secteur Kapmasutra

Du camping, continuer pour 150 mètres sur le chemin principal et suivre indications et rubans en direction de la paroi. Une centaine de mètres après le ruisseau, (ruban rose et noir) continuer jusqu'à l'endroit où le sentier atteint la paroi.

10 min

(de gauche à droite)

1-Karma sous draps 5.10-, Mixte, 6 plaq, relais, 25m

Même départ que Kapmasutra dans un petit dièdre/cheminée.

Départ facile en cheminée pour poursuivre dans le dièdre faisant face à gauche. Traversez sous le petit surplomb puis sortez sur la face fissurée. Belle voie mixte à quelques mètres du sentier principal.

Rack simple jusqu'à #1

FA Pat Prénovost. Juin 2017

2-La protection de Sylvebarbe 5.10c, Sport, 11 scellements + 1 plaq, relais équipé, 25m

Voie sportive sur scellements avec une plaquette au centre en commun avec Karma sous drap. Départ dans la face pour ensuite suivre l'arête jusqu'au relais sous le petit toit.

FA Julie Brown Bénédic Morin Juin 2019

3-Kapmasutra 5.10a, Trad, 2 relais trad, 50m

Voie trad ouverte 'ground up' et qui requiert sûrement un peu de nettoyage. Attention si vous vous y engagez! La voie suit la faiblesse la plus évidente.

Rack simple. Dernier relais sur un grand pin. De ce grand pin, vous pouvez traverser vers la gauche pour atteindre une dalle avec un relais à sa base surmonté d'un toit. Libre à vous de l'équiper.

FA Serge Pierre O 2017

4-À la rencontre du majestueux 5.11a, Sport, 11 plaq, relais équipé, 25m

Voie inspirée par le grand pin qui domine ce secteur, celle-ci est complètement sportive et bien protégée. La voie devient plus soutenue vers les deux tiers jusqu'au crux. Petite balade pour terminer. **Attention de ne pas toucher au feuillet évident sous le relais. On peut très bien passer sur la gauche. Ce bloc a été testé lors de l'ouverture mais les années ont passé et il a une sale gueule, un vrai tueur!!!**

FA Bénédic Morin Août 2020



Rouge:1-Karma sous draps Vert:2-La protection de...
Bleu:3-Kapmasutra Mauve:4 À la rencontre

5-Cam et d'sous d'bras 5.9, Trad, relais, 25m

À droite du mur, dièdre face vers la droite, évident avec petit toit. Rack simple jusqu'à #3 et 1 x #4 ou #5

FA Vicky Amyot et Bruno Taquois OÉ Simon Vigneault Août 2021

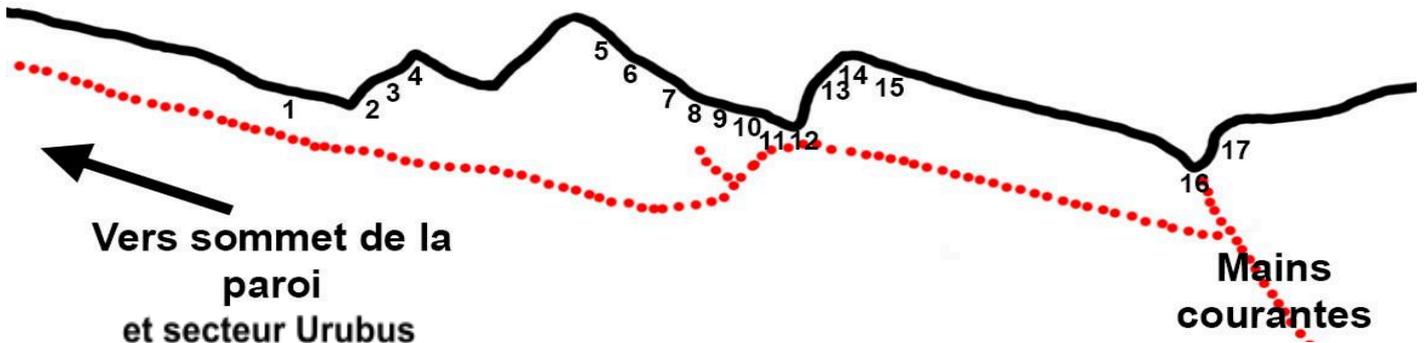
Secteur des Folles

Une belle concentration de voies de qualité!!!

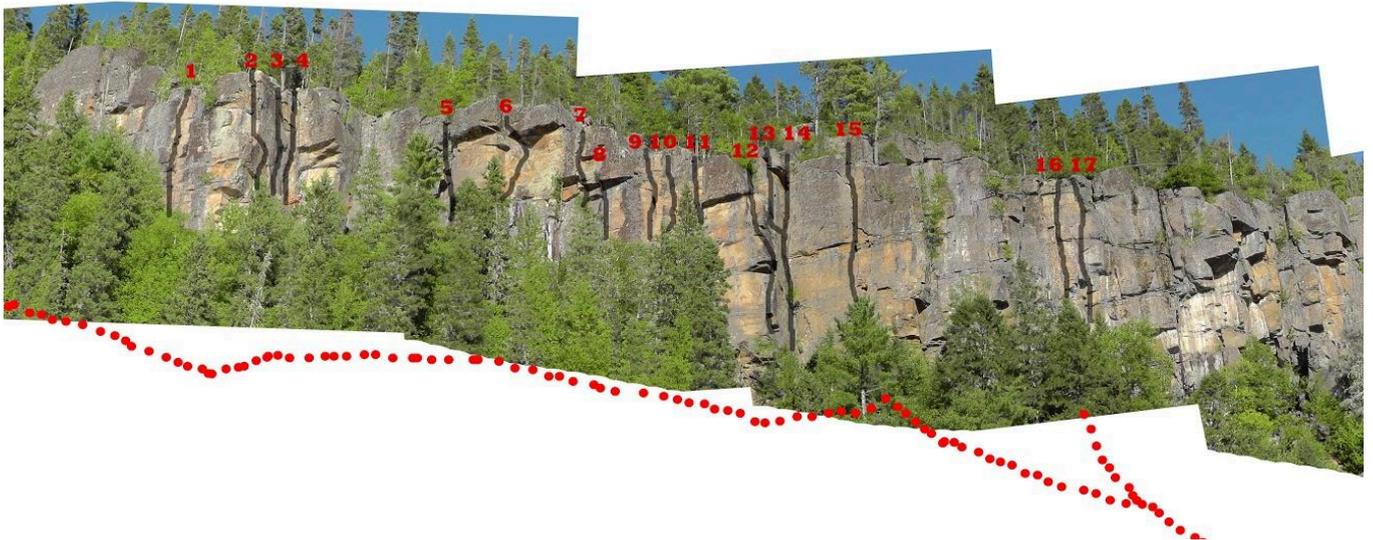
Du camping, continuer pour 150 mètres sur le chemin principal et suivre indications et rubans en direction de la paroi. Une centaine de mètres après le ruisseau, (ruban rose et noir) tourner à droite vers le pierrier (planche dorsale). De l'autre côté du pierrier à la base du premier mur, suivre le sentier très raide qui oblique à gauche. Suivre les mains courantes et gardez l'oeil ouvert, l'une d'elle vous mènera à la base de Cape elfique et Grâce de l'elfe. Continuez à gauche pour les autres voies.

Secteur le plus développé, c'est un must!

10 min



Vue de la plage



(de gauche à droite)

1-Chacun son trésor 5.10d, Trad, relais équipé, 25m

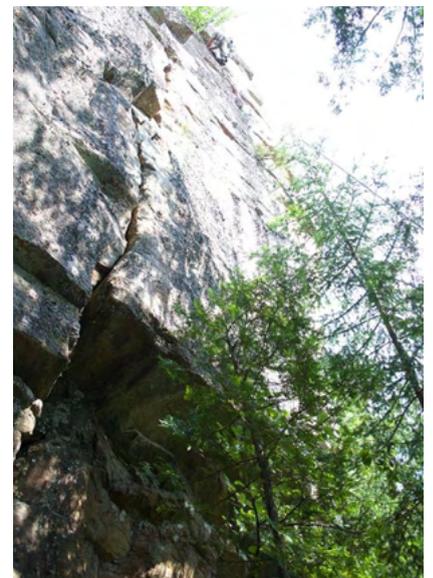
Départ: C'est la voie la plus à gauche des folles, environ 60m à gauche de la dernière

main courante. Assurez sur une petite terrasse accessible à l'aide d'un cèdre.

Engagez vous dans le petit toit et rétablissez vous dans la fissure.

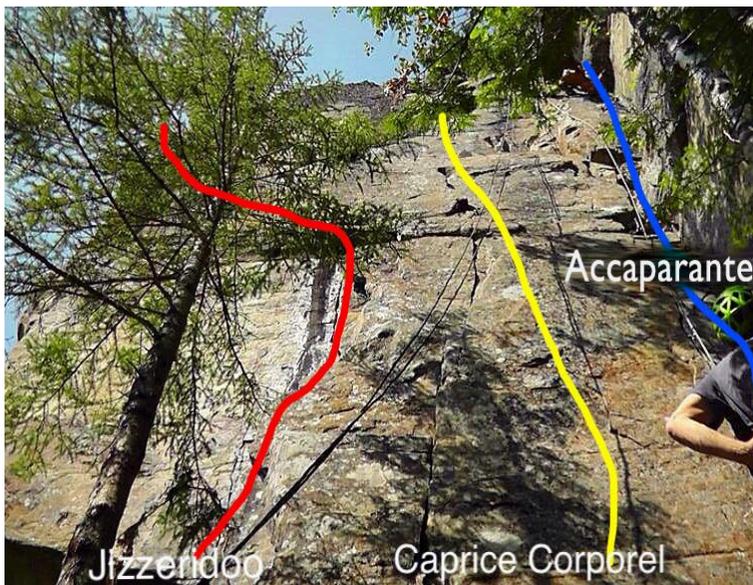
Rack simple jusqu'à #2, 2x#1 et 2x#2

FA Eric Laflamme mai 2016



1-Chacun son trésor

Les trois prochaines voies se trouvent environ 40 mètres à gauche des voies Feu Sacré et Capteur de Rêves sur une face gauche d'un dièdre. La face est orientée vers l'est. Prendre la même main courante pour accéder à Bloc Léo.



2-Jizzeridoo 5.10-, Mixte, 2 plaq, relais équipé, 25m
Peut être débuté à partir du sentier du bas ou sur la vire à gauche de caprice corporel. Suivre la fissure raide qui devient un immense feuillet. À la fin de celui-ci, vous devrez farfouiller la pro et l'itinéraire pour traverser vers la gauche rejoindre les fissures à doigts puis le relais confo sur l'arête.
Rack simple jusqu'à #3
FA Patrick Prénovost août 2017

3-Caprice corporel 5.10d, Mixte, 1 plaq, relais sur arbre avec corde statique recouverts de sangle tubulaire, 25m
Petit splitter dans le centre du mur. La plaquette peut sembler difficile à clipper, mais il y a des prises et vous protège de la vire. L'assureur doit être attentif.
Rack simple jusqu'à #2
FA Benedict Morin, Julie Brown juin 2016

4-L'Accaparante 5.9+, Mixte G, 2 plaq, relais équipé, 20 m
Départ dans le dièdre sur le bloc. En quittant la petite fissure, grimper vers la gauche dans la face où se trouvent les 2 plaquettes. Crux à la sortie du toit.
Rack simple.
FA Julie Brown Bénédicte Morin Juin 2017

5-Projet

Fissure dans un dièdre avec section offwidth et de nombreux blocs qui attendent une solide purge. Attention gros blocs instables!!

6-Capozoïde 5.11c, Sport, 9 plaq, relais équipé, 23m
"État mental d'une personne obsédée d'ouvrir des voies au Cap mais qui refuse de l'avouer." Départ sur bloc avec petit dièdre. Face technique et sinueuse avec petit plafond technique au milieu.
FA Eric Laflamme Juillet 2017

7-Bloc Lego 5.10b, Trad G, relais équipé, 25m
Beau système de fissures avec de gros blocs dans un léger surplomb à la fin...
Rack simple jusqu'à #3, #4 optionnel
FA Benedict Morin Juin 2016

8-Steep and delicious 5.11b, Sport, 8 plaq, relais équipé, 20m
Quelques mètres à gauche de Capteur de rêves.
Comme son nom! Face verticale et raide.
FA Benedict Morin Juin 2017



7-Bloc Lego

9-Capteur de rêves 5.10c, Mixte G, relais équipé, 23m
Départ dans un petit dévers avec 3 plaquettes.
Maîtriser le dévers et la face pour atteindre la fissure
Rack simple jusqu'à #1, 2x#1
FA Eric Laflamme Isabelle Courcy Pat Prénovost mai 2016

10-Feu sacré 5.10b/c, Mixte, 5 plaq + relais équipé, 20m
Beau face vertical entre les deux fissures qui va effleurer Égo.
Rack de cams #0.3 à #1
FA Patrick Prénovost Benedict Morin Juin 2016

11-Égo 5.8+, trad G, relais équipé, 25m
Départ dans les blocs lousces, dans une grosse fissure déversante. Rétablissement sur les blocs et suivre la fissure jusqu'à la cheminée. Départ un peu exposé.
Rack simple jusqu'à #3
FA Jérôme St-Michel Patrick Prénovost 29 août 2015



Rouge: 9-Capteur de rêves Orange: 10-Feu sacré Vert: 11-Égo Bleu: 12-Le soleil, le vent

12-Le soleil, le vent 5.12-, sport, 10 plaq, relais équipé, 20m

Départ à gauche de l'arête. Superbe arête esthétique avec crux délicats. Un "kneepad" peut être un atout.

FA Pierre Cornellier Juillet 2017

13-Zone de Turbulence 5.10-, mlxte, 1 plaq, relais sur arbre, 25m

Même départ que "Récompense moi le cap" puis sous le cèdre, on traverse par la plaquette pour rejoindre la fissure à gauche. Utiliser le relais de Récompense moi le Cap quelques mètres à droite pour redescendre

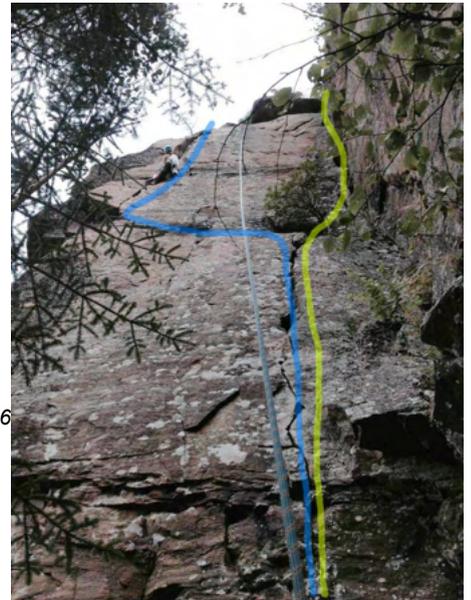
Rack simple

FA Patrick Marie Ève DG Bros 29 août 2015

14-Récompense moi le Cap 5.10-, trad, relais équipé, 25m

Rack simple jusqu'à #4 + 1x#5 ou #6 optionnel

FA Bruno Demers Giroux Serge-Alexandre Demers Giroux Pierre-Olivier Demers Giroux 16 mai 2015



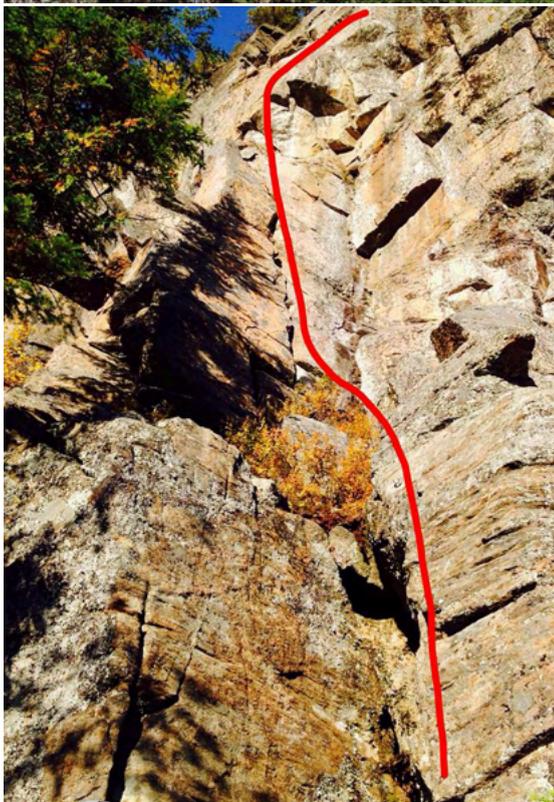
Bleu: 13-Zone de turbulence
Jaune: 14-Récompense moi le Cap

15-Under Pressure 5.10-, trad, relais équipé, 25m

Superbe 'spitter' séparant la face. Première voie enchaînée à vue par l'ouvreur qui, dans les deux derniers mètres, a dû gratter du turf jusqu'à la roche pourrie pour éviter de se faire éjecter dans une longue et accablante envolée! La voie devait alors s'appeler ainsi. La voie est maintenant propre!

Rack simple

FA Patrick Prénovost Bruno Demers Giroux 17 mai 2015



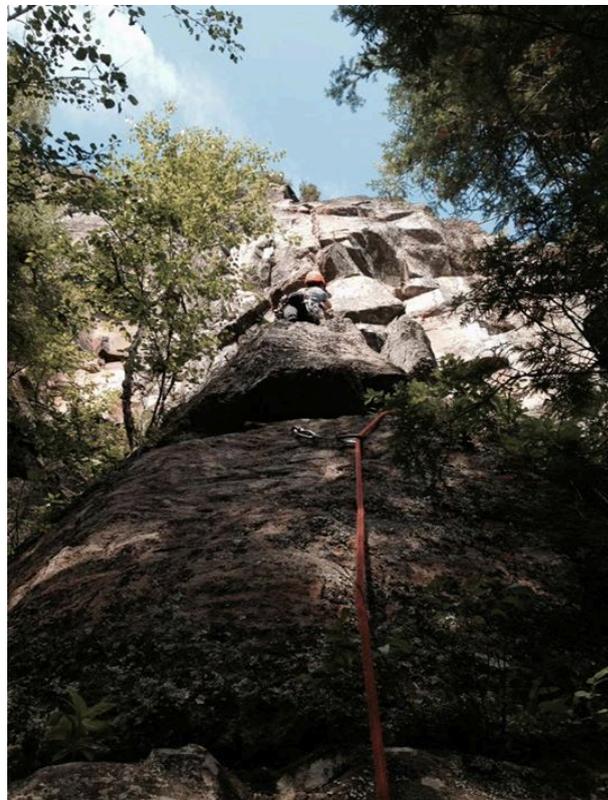
17-Grâce de l'Elfe 5.10-, mixte, 8 plaq, relais équipé, 30m

Départ à 10m à droite de Cape Elfique. Rejoindre la plaquette et la fissure évidente vers la gauche après un court passage végétal. Sortez le bombé d'un crochet de talon pour poursuivre en 'face'. Jolie voie variée en mouvement.

Rack simple jusqu'à #1

Même relais que Cape Elfique

FA François Gosselin Patrick Prénovost



16-Cape Elfique 5.9, mixte PG, 1 plaq, relais équipé, 30m

Très intéressante voie en fissure localisée à la fin de la première main courante (corde bleue avec noeuds). Notez que la plaquette a été ajoutée afin d'éviter une potentielle déboulade du grimpeur et de l'assureur dans le pierrier 30 M plus bas.

Même relais que Grâce de l'Elfe.

Rack simple 2x #1

FA Patrick Prénovost Jérôme St-Michel 25 juillet 2015

Secteur des Urubus

Il s'agit du secteur au-dessus de Kapmasutra. Deux options d'approche s'offrent à vous. Soit grimper les voies de gauche du secteur Kapmasutra pour se rendre jusqu'à un gros pin aka le Majestueux. Ou passer par les folles et légèrement après la voie #1, une corde fixe permet de faire un petit rappel. Continuer vers la gauche afin de rejoindre la base du secteur.

1-La danse des urubus 5.10c, sport, 10 plaq, relais équipé, 20m

Départ dans un petit dièdre fissuré jusqu'à une vire. Puis grimper la face jusqu'au relais. Ambiance.

Nous sommes les Urubus et toi le vent, merci chère Martine.

PA Pierre Cornellier, Arnaud Cornellier, Blaise Lavallée, Elizabeth Labonté, François Gosselin, Vicky Amyot, Bruno Taquois, Myriam St-Louis, Éric Laflamme, Benedict Morin, Anthony Wong, Catherine Miron, François Roy, Stéphane Lapierre, Roxanne Turcotte, Isabelle Courcy, Marie-Eve Généreux, Lucie Leduc, Gérard Bourbonnais, Eric Paquette, François Yvon, Hélène Clavet, Nieves Izquierdo, Zoé Izquierdo, Marie et Benoît, Luis Ramirez, Guillaume et Anne de mont Laurier, Emmanuelle Paradis, Valérie Biron, Cylvie Fréchette, Geneviève Cusson, François Dufort

Secteur Névroses

Secteur très intéressant avec gros potentiel. Suivre les directions pour les folles. Juste après le pierrier, avant la montée des folles. La voie #1 se trouve tout près de la pancarte indiquant le sentier des folles. 8 min

(de gauche à droite)

1-Orange atomique 5.9, Trad, relais équipé, 28m

À l'extrême gauche des Névroses, devant la pancarte qui indique la montée des folles et du sommet. C'est la voie la plus près du camping! Suivre la fissure évidente qui commence sur un ledge à 2m du sol en passant par des dévers avec des gros jugs. Ouvert en tête. Attention la voie a quelques blocs louses dans la première moitié.

FA Simon et Mélissa 20 août 2017

2-Change de face 5.10+, Sport, 12 plaq + relais équipé, 28m

Départ 5 mètres à droite avant la montée qui mène aux folles. Une main courante donne accès au départ. Belle recherche sur du rocher particulier et de bonne qualité.

Équipé par Simon Vigneault, FA Emmanuelle Paradis août 2017



2-Change de face



1-Orange atomique

3-Belette instantanée 5.6, trad, relais équipé, 7m

Voie d'accès et de rappel pour le départ de **l'Arête des moutons noirs, Castor en vacance, Chauve saoul rit et Putain d'ornithorynque**. Protections évidentes...

FA Ben Lavallée août 2018

les 4 prochaines voies sont accessibles via Belette instantanée ou via la main courante partant du sentier à gauche

4-L'arête des moutons noirs 5.11b, sport, relais équipé 23m

Superbe arête technique. Départ en bas à gauche de la petite plate-forme d'assurage avec une plaquette. Négocier l'arête jusqu'au mini dièdre afin d'atteindre un bombé et le relais.

FA Eric Laflamme juillet 2020

5-Castor en vacances! 5.9+, trad, relais équipé 30m

Dièdre évident nécessitant toutes les techniques! Avant l'arbuste à la fin, traverser vers la droite pour rejoindre le relais de Chauve saoul rit. Rack double + #4

FA Eric Laflamme - Cylvie Fréchette - François Brien août 2018

6-Chauve saoul rit 5.11c, sport, 13 plaq, relais équipé, 30m

À gauche du relais de Belette instantanée. Voie aux multiples passages techniques, légèrement déversante comme peu de voies au Cap. 'Déclipper' la 1ere plaquette une fois la 2ème clippé pour éviter la friction.

FA Eric Laflamme août 2018

7-Putain d'ornithorynque 5.10d, mixte, 5 plaq, relais équipé, 30m

Grimper le dièdre arrondi à droite du relais de Belette Instantanée (crux au départ) jusqu'à un repos sur une vire à droite. Continuer vers un dièdre qui fait face à gauche et grimper jusqu'à un toit. Traverser à gauche en haut du toit. Grimper une courte fissure à doigts jusqu'au relais.

FA Ben Lavallée août 2018

8-La chèvre égyptienne 5.10-, mixte, 12 plaq, 2 relais équipés, 50m

Départ sur la face à droite du dièdre.

P1. Grimper à droite du dièdre jusqu'aux plaquettes en faisant attention aux blocs. Aller vers l'arête puis revenir au dièdre en terminant par une délicate danse égyptienne. Traverser à gauche jusqu'au relais spacieux. (8 plaquettes)

P2. Suivre les trois plaquettes vers la droite. À la vire, traverser à gauche pour rejoindre la fissure qui mène au toit. Passer le toit à droite en chevauchant la chèvre... si vous la trouvez! Grimper la face facile jusqu'au relais. (4 plaquettes)

2 Rappel de 25m

FA Simon Vigneault et Ben Lavallée 3 juin 2018

- Rouge: 3-Belette instantanée 5.4+
- Bleu foncé: 4-L'arête des moutons noirs 5.11b
- Bleu: 5-Castor en vacances! 5.9+
- Jaune: 6-Chaue saoul rit 5.11c
- Mauve: 7-Putain d'ornithorynque 5.10d
- Vert: 8-La chèvre égyptienne 5.10-



Secteur Jujubes

Du camping, continuer pour 150 mètres sur le chemin principal et suivre indications et rubans en direction de la paroi. Tourner au premier embranchement à droite et suivre le sentier pour 5 minutes qui vous amènera à un pierrier et au pied des voies les plus à droite du secteur.

(de gauche à droite)

1-Projet ouvert, m - À gauche du coin, grosse purge en perspective, relais installé

2-Warrieur en speedo 5.10b, trad, relais équipé, 25 m

Dièdre évident commençant au plus haut point de la trail. Grimpe technique et protection délicate. De la belle grimpe! Rack standard, doubler les cams moyens et petits.

FA Bruno Taquois et Vicky Amyot Août 2021

3-Sur mon ti-bicycle 5.12b ou 5.11b, sport, 7 plaq + relais, 22 m.

Départ dans la face à droite du coin de Warrieur en speedo. Négociez la face pour rejoindre l'arête évidente sans la traverser, car vous serez dans l'autre voie et c'est 5.11b. Attention à vos tibias!!

FA Eric Laflamme septembre 2022

4-Peut contenir de l'huile de gorille 5.11b, sport, 6 plaq + relais, 18 m

Départ dans le dièdre sous le toit trouver la séquence pour rejoindre le petit dièdre en V au-dessus. 2ème crux technique par la suite. Belle voie technique et délicate. Stick-clip fortement recommandé.

FA Michel Biard Cylvie Fréchette Pat Prénovost 1er août 2021

5-Santa banana 5.10a, sport, 7 plaq + relais 18 m

Départ sur fissure de gros blocs brisés pour rejoindre un dièdre sous un toit.

FA Michel Biard Eric Laflamme août 2022

6-Sans gras trans 5.6, trad, relais équipé, 12 m

Dans le centre du gully à droite des toits, ligne évidente. Relais derrière le cèdre. Rack standard.

FA ground up Eric Laflamme et Michel Biard oct 2021

7-Projet dièdre, trad

8-Mon concombre a mangé ses bas 5.8, mixte, 1 plaq + relais, 20 m

Départ sur un bloc, clipper la plaquette et rejoindre le système de crack vers la droite.

FA Éric Leblanc, Bruno Taquois, Julie Van Houtte Août 2021

9-Projet Voie mixte

10-Code 4-2 5.10a, trad, relais équipé, 20 m

Départ sous le dièdre qui se protège bien, continuer vers la droite pour se rétablir sur le ledge puis s'engager dans le 2e dièdre en pontage jusqu'à la fissure horizontale et transiter sur le pilier aérien de gauche. Finir dans le système de fissure aérien et la boule de tente roulotte que quelqu'un à laisser là. FA Bruno Taquois et Vicky Amyot Août 2021

11-Bliss for climbing 5.11c, mixte, 1 plaq + 1 scellement, relais équipé, 20 m

Départ dans la fissure technique suivi d'un passage sur petites prises.

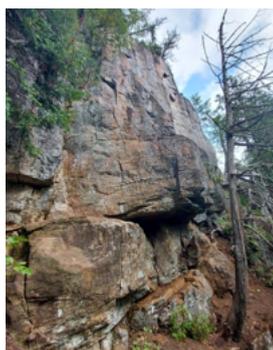
FA François Marleau Vicky Amyot septembre 2023

12-Cotton badass 5.7, trad, relais équipé, 12 m

2ème longueur à Concombre ou Code 4-2. Il est préférable de faire un relais trad sur la vire. Jolie crack, avec un petit off width pour commencer. Rack simple plus 1 x #4



Magenta 2-Warrieur
Cyan 3-Sur mon...
Jaune 4-Peux contenir
Vert 5-Santa banana



8-Mon concombre



10-Code 4-2



12-Cotton badass

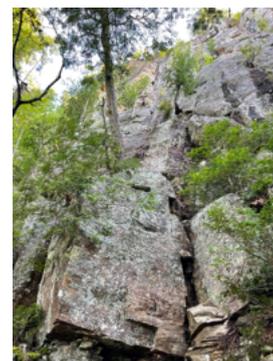
Secteur Bédouin

Nouveau secteur en développement. 80 mètres après les jujubes en suivant la base de la paroi. Plusieurs voies modérées sont en développement.

1-Domadaire 5.8, mixte, relais équipé

Départ dans le dièdre suivi d'une dalle fissurée avec un scellement à mi-hauteur. Suivre la face en diagonale vers le scellement et ensuite succession de blocs jusqu'au relais. 2ième longueur en travail.

FA Donatien Vicky Amyot Bruno Taquois



1-Domadaire

2-Le Muezzine 5.10c, mixte, 2 relais équipés

À la droite du secteur avant le grand dièdre. Départ technique dans la face avec quelques plaquettes pour continuer vers le dièdre.

P1- 5.10c Suivre la face technique en protections mixtes.

P2- 5.10b Continuer dans le dièdre pour atteindre une vire et ensuite attaquer le dernier surplomb pour terminer dans le dièdre. FA Vicky Amyot Bruno Taquois Eric Laflamme



2-Le Muezzine

Secteur des Swamps

Secteur peu fréquenté et les voies sont de type aventure, donc non purgées et non nettoyées. Suivre les instructions pour le secteur Jujubes et suivre la paroi vers la droite jusqu'à ce que celle-ci change d'orientation.

(de gauche à droite)

1-Rescue Bulge 5.10-, mixte, 2 relais équipés

Superbe dièdre, finissant avec une traverse dans le toit qui sera corsé pour un flash - très difficile à lire. 2 relais équipés et 2 plaquettes pour protéger la partie dans le toit.

P1- 5.7 Variation départ 5.9 fissure à droite

P2- 5.10-

FA Serge-Alexandre Demers Giroux et Olivier Dessureault

2-La renommée 5.7 (5.4X), trad, 40m

Grimpez la fissure sale et traverser vers la gauche sur la grosse fissure horizontale pour rejoindre une échelle de jugs (5.4 X). Par la suite, rejoindre une série de petits dièdres pour faire un mouvement de face sur avec une brique de roche qui sort de la paroi (très jolie). Rejoindre le dièdre qui s'y retrouve au-dessus soit en grim pant le dièdre ou la fissure sur la face à droite. Terminez dans la fissure à main.

Descendre en rappel sur les arbres (cordes doubles)

FA Bruno Demers Giroux et Pierre-Olivier Demers Giroux

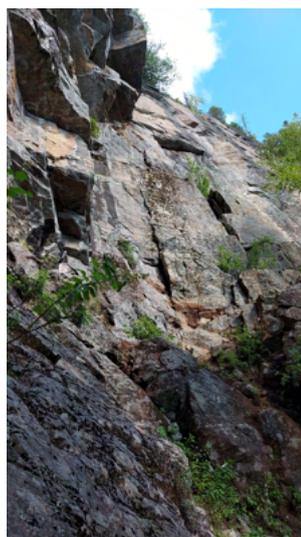


Secteur les copains d'abord!

Nouveau secteur en développement. 50 mètres après les Swamps en suivant la base de la paroi. Plusieurs voies en développement, une voie à gauche de la cheminée et une voie sportive au centre de la face de droite.



Le secteur vu du camping



Mur de droite et départ de 5/13

(de gauche à droite)

1-Éclat de flamme 5.12-, mixte, 10 scellements + relais équipé

Cette voie très aérienne, remonte l'impressionnante arête à gauche de la cheminée noire et humide. Départ facile en fissure (2-3 protections) jusqu'à la base de la face orange. Grimper celle-ci, négocier le dièdre suspendu, puis remonter l'arête jusqu'à une vire. Continuer dans la face légèrement déversante jusqu'au sommet. Utilisez une dégaine alpine (60 cm) à la 5e plaquette pour éviter le tirage. Les protections au départ de la voie se font dans une empilade d'énormes blocs impossibles à déloger à la crowbar. Considérant la nature aventureuse du lac du cap, nous jugeons la protection adéquate mais nous sommes ouverts à la possibilité de mettre des points fixes si c'est jugé trop dangereux.

FA Nicolas Moreau, Valérie Biron, Amelie Stazilovsky et Noëlle Garnier



1-Éclat de flamme

2-Cinq treizième de Taquois 5.11c, sport, 10 scellements + relais équipé

Départ à droite du pilier au centre de la face de droite. Un peu plus bas que le sommet du monticule. Grimper entre la face et le pilier jusqu'au sommet de celui-ci. Attaquer la splendide face avec un petit passage en toit plutôt technique.

FA Eric Laflamme août 2022

Secteur Ascenseur

Nouveau secteur en développement. 50 mètres après les copains d'abord.

1-L'ascenseur 5.8+, mixte, 3 scellements, relais équipé

Départ dans la cheminée avec scellement pour l'assureur. Demande beaucoup de contorsions et d'imagination afin de trouver le parcours de moindre difficulté.

FA août 2023



1-L'ascenseur

Liste des voies par secteurs

De gauche à droite

Secteur La Banlieue

01-Non d'une pipe! 5.12a M
02-Bouleau jaune 5.10c S
03-Bouleau noir 5.8+ T
04-Le souvenir 5.11a S
05-L'oubli 5.10b T
06-La gardienne 5.9 T
07-Subito presto 5.9 T
08-L'inexpugnable 5.7+ T
09-Projet
10-Projet vague orange
11-Le petit coin 5.12a T
12-Le petit ange 5.12a S
13-Le kraken 5.9 T
14-L'imposture 5.10b M
15-C'est une petite fille 5.10c T
16-Mimi en jaune 5.11b S
17-Carnivore 5.8+ T
18-Gnognonring 5.11a
19-Les amis 5.10c S
20-Feu d'automne 5.10a M
21-La belle surprise 5.10b-c T
22-Heididlidi, 5.11a S
23-Do not leave it to beaver 5.10a T
24-Wicapi omani 5.11c S
25-Tango 5.10 S
26-Ganga for breakfast 5.11a S
27-La renarde 5.10c S
28-Zinziule 5.12- S
29-projet
30-Roadtrip 5.10a S
31-Projet ouvert-Le secret de... 5.13aT
32-Double jeu 5.11b S
33-Zézette 5.11d S
34-Quintus dimensionem 5.10b S
35-Le dernier raisin 5.11c S
36-Podorythmik 5.11b S
37-Rebound 5.9+ M
38-Hop-là! 5.11b S
39-La 131 nord 5.10b S
40-Le retour de baby Jeezus 5.10d S
41-Acte patriotique 5.10a S

Secteur Grand Mur

01-Cap Chèche 5.10 T
02-Les françaises du cap 5.10+ T

Secteur Fin du monde

01-Les guerriers de la lumière 5.12a S
02-Accès sommet du pilier

03-Les sept trompettes 5.12b M
04-Projet
05-La réunion 5.7 T

Secteur des Gendarmes

01-La fissure du yiable 5.10- T
02-Cap à l'ouest T
03-Cap à l'Est T
04-Continuum 5.10 M
05-Pour qu'Arian vienne 5.8- T
06-Coin si dense 5.10c M
07-Ines Pérée 5.12a S
08-Inat Tendu 5.10b S
09-Le Petit Oiseau 5.9 T
10-Lauviah 5.10a, T
11-Farewell Angel 5.10c S

Secteur Grandioso

01-Arête au Cap 5.9 S
02-C'est ta fête 5.11a M
03-Sumac volant 5.10d T
04-Sumac au Cap 5.10 T
05-Projet sport
06-Capteur Sensoriel 5.11a M
07-De Cape et d'Épée 5.11 M
08-Caporal 5.9 M
09-Cap dans face 5.10d T
10-aCapulco 5.10 M

Secteur Crème à glace

01-Plus de cap-ote 5.9 T

Secteur Kapmasutra

01-Karma sous draps 5.10- M
02-La protection de Sylvebarde 5.10c M
03-Kapmasutra 5.10a T
04-À la rencontre du majestueux 5.11a S
05-Cam et d'sous d'bras 5.9 T

Secteur des Folles

01-Chacun son trésor 5.10d T
02-Jjizzeridoo 5.10 M
03-Caprice corporel 5.11- M
04-L'Accaparante 5.9+ M
05-projet ouvert offwidth cheminée
06-Capozoïde 5.11c S
07-Bloc légo 5.10- T
08-Steep and delicious 5.11a S
09-Capteur de rêves 5.10c M
10-Feu sacré 5.10b/c M

11-Égo 5.9 T
12-Le soleil, le vent 5.12- S
13-Zone de Turbulence 5.10- M
14-Récompense moi le Cap 5.10- T
15-Under Pressure 5.10- T
16-Cape Elfique 5.9 M
17-Grâce de l'Elfe 5.10- M

Secteur Urubus

01-La danse des urubus 5.10c S

Secteur Névroses

01-Orange atomique, 5.9 T
02-Change de face 5.10+, S
03-Belette instantanée 5.6 T
04-L'arête des moutons noirs 5.11b S
05-Castor en vacances 5.9+ T
06-Chauve saoul rit 5.11c S
07-Putain d'ornithorynque 5.10+ M
08-La chèvre égyptienne 5.10- M

Secteur Jujubes

01-Projet ouvert
02-Warrieur en speedo 5.10 b T
03-Sur mon ti-bicycle 5.12b S
04-Peut contenir de l'huile de gorille 5.11b S
05-Santa banana 5.10a S
06-Sans gras trans 5.6, trad
07-Projet dièdre, trad
08-Mon concombre a mangé ses bas 5.8 M
09-Projet, mixte, m
10-Code 4-2 5.10a T
11-Bliss for climbing 5.11c M
12-Cotton badass 5.7 T

Secteur Bédouin

01-Domadaire 5.8 M
02-Le Muezzine 5.10c M

Secteur des Swamps

01-Rescue Bulge 5.10- M
02-La renommée 5.7 (5.4X) T

Secteur les copains d'abord

01-Éclat de flamme 5.12- M
02-Cinq treizième de Taquois 5.11c S

Secteur l'ascenseur

01-L'ascenseur 5.8+ M

Index des voies par cotes

5.6

Belette instantanée 5.6 Névroses
Sans gras trans 5.6 Jujubes

5.7

La renommée 5.7 (5.4X) Swamps
Cotton badass 5.7 Jujubes
La réunion 5.7 Fin du monde
L'inexpugnable 5.7+ Banlieue

5.8

L'ascenseur 5.8+ Ascenseur
Bouleau noir 5.8+ Banlieue
Cannivore 5.8+ Banlieue
Domadaire 5.8 Bédouin
Mon concombre a mangé ses bas 5.8 Jujubes
Pour qu'Arian vienne 5.8- Gendarmes

5.9

Arête au Cap 5.9 Grandioso
Cam et d'sous d'bras 5.9 Kapmasutra
Cap à l'Est 5.9 Gendarmes
Cap à l'ouest 5.9 Gendarmes
Cape Elfique 5.9 Folles
Caporal 5.9 Grandioso
Égo 5.9 Folles
La gardienne 5.9 Banlieue
Le kraken 5.9 Banlieue
Le Petit Oiseau 5.9 Gendarmes
Orange atomique, 5.9 Névroses
Plus de cap-ote 5.9 Crème à glace
Subito presto 5.9 Banlieue
Castor en vacances 5.9+ Névroses
L'Accaparante 5.9+ Folles
Rebound 5.9+ Banlieue

5.10

Acte patriotique 5.10a Banlieue
Code 4-2 5.10a Jujubes
Do not leave it to beaver 5.10a Banlieue
Feu d'automne 5.10a Banlieue
Kapmasutra 5.10a Kapmasutra
Lauviah 5.10a Gendarmes
Roadtrip 5.10a Banlieue
Santa banana 5.10a Jujubes
Bloc légo 5.10- Folles
Grâce de l'Elfe 5.10- Folles
Karma sous draps 5.10- Kapmasutra
La chèvre égyptienne 5.10- Névroses
La fissure du yiable 5.10- Gendarmes
Récompense moi le Cap 5.10- Folles
Rescue Bulge 5.10- Swamps
Under Pressure 5.10- Folles
Zone de Turbulence 5.10- Folles
Inat Tendu 5.10b Gendarmes
La 131 nord 5.10b Banlieue
L'imposture 5.10b Banlieue
L'oubli 5.10b Banlieue
Quintus dimensionem 5.10b Banlieue
aCapulco 5.10 Grandioso

Cap Chèche 5.10 Grand mur
Jjizzeridoo 5.10 Folles
La belle surprise 5.10b-c Banlieue
Sumac au Cap 5.10 Grandioso
Tango 5.10 Banlieue
Warrier en speedo 5.10b Jujubes
Bouleau jaune 5.10c Banlieue
Capteur de rêves 5.10c Folles
C'est une petite fille 5.10c Banlieue
Coin si dense 5.10c Gendarmes
Continuum 5.10c Gendarmes
Farewell Angel 5.10c Gendarmes
La danse des urubus 5.10c Urubus
La protection de Sylvebarde 5.10c Kapmasutra
La renarde 5.10c Banlieue
Le Muezzine 5.10c Bédouin
Les amis 5.10c Banlieue
Change de face 5.10+ Névroses
Les françaises du cap 5.10+ Grand mur
Putain d'ornithorynque 5.10+ Névroses
Cap dans face 5.10d Grandioso
Chacun son trésor 5.10d Folles
Gnognonring 5.10d Banlieue
Le retour de baby Jeezus 5.10d Banlieue
Sumac volant 5.10d Grandioso

5.11

À la rencontre du majestueux 5.11a Kapmasutra
Capteur Sensoriel 5.11a Grandioso
C'est ta fête 5.11a Grandioso
Ganga for breakfast 5.11a Banlieue
Heidididi, 5.11a Banlieue
Le souvenir 5.11a Banlieue
Steep and delicious 5.11a Folles
Caprice corporel 5.11- Folles
Double jeu 5.11b Banlieue
Hop-là! 5.11b Banlieue
L'arête des moutons noirs 5.11b Névroses
Mimi en jaune 5.11b Banlieue
Peut contenir de l'huile de gorille 5.11b Jujubes
Podorythmik 5.11b Banlieue
De Cape et d'Épée 5.11 Grandioso
Bliss for climbing 5.11c Jujubes
Capozoïde 5.11c Folles
Chauve saoul rit 5.11c Névroses
Cinq treizième de Taquois 5.11c Les copains d'abord
Le dernier raisin 5.11c Banlieue
Wicapi omani 5.11c Banlieue
Zézette 5.11d Banlieue

5.12

Ines Pérée 5.12a Gendarmes
Non d'une pipe! 5.12a Banlieue
Le petit ange 5.12a Banlieue
Le petit coin 5.12a Banlieue
Les guerriers de la lumière 5.12a Fin du monde
Éclat de flamme 5.12- Copains d'abord
Le soleil, le vent 5.12- Folle
Zinzinule 5.12- Banlieue
Les sept trompettes de l'apocalypse 5.12b Fin du monde
Sur mon ti-bicycle 5.12b Jujubes

Il y a 3 planches dorsales, une à la jonction de la trail principale du cap vers le secteur des Folles, une en bas de Grandioso et une à la Banlieue. En cas d'urgence, il y a du signal cellulaire au sommet de la paroi et à la Banlieue. Je vous invite à prendre connaissance du plan d'urgence.

Nom du site ou secteur (appellation populaire) : Lac du Cap		Nom officiel du site : LAC DU CAP	LIEN FICHE SITE FQME
Réception cellulaire : Oui, au sommet seulement.		Évacuation Classe 4	
Où est le téléphone le plus près : L'accueil Bouteille se trouve à 26 km à l'est de Saint-Zénon, par la route 13.			
Distance de celui-ci : 200 mètres			
CONTACTS : URGENCE 911	Recherche et sauvetage : N/A		
Coordonnées GPS du Stationnement des grimpeurs : 46.8053252, -73.5823166			
Adresse la plus proche : Accueil Bouteille, Réserve Faunique Mastigouche			
Direction : À partir de St-Zénon, suivre QC-131 N et tourner à droite sur Chemin Champagne. Prendre Chemin du Lac-Poisson et Chemin de la Réserve Mastigouche. Prendre Chemin du Lac de la Bouteille à Baie-de-la-bouteille et suivre les indications vers le lac du Cap. Stationner en bordure du chemin forestier.			
Coordonnées GPS des secteurs :			
KAPMASUTRA : 46.80912, -73.58025		GRANDIOSO : 46.81014, -73.58119	
GENDARMES : 46.81086, -73.58207		GRAND MUR : 46.81182, -73.5835	
NÉVROSE : 46.80748, -73.57874		SWAMPS : 46.80546, -73.5766	
SECTEUR DES FOLLES : 46.80816, -73.57914		LA BANLIEUE : 46.79922, -73.61263	
Type d'escalade : Rocher et Glace Premier de cordée sportif et traditionnel		Hauteur : 100 mètres Escalade multi-longueurs	
ÉVACUATION HORS PAROI			
Distance du stationnement à la paroi : 1 kilomètre Temps : 30 minutes			
Sentier pédestre			
Directions			
Suivre le sentier du Lac jusqu'à la base de la paroi et longer celle-ci vers le nord pour l'accès au bas de la paroi.			
Rencontre Ambulance GPS : 46.8053252, -73.5823166			
Lien carte google 			
SENTIER D'APPROCHE (GRIMPEUR) MÊME QUE POUR L'ÉVACUATION			
SENTIER D'ACCÈS AU SOMMET & ÉVACUATION EN PAROI			
SENTIER DU CAP	(Facile)	Suivre la falaise vers le sud (à droite) et bifurquer sur le sentier du cap pour accéder au haut des parois	
SENTIER DES MOULINETTES	(Difficile)	Sentier qui donne accès aux ancrages pour le rappel	
MATÉRIEL D'ÉVACUATION ET DE SECOURS SUR PLACE : Aucun matériel		EMPLACEMENT : N/A	
HÔPITAL LE PLUS PRÈS : CENTRE HOSPITALIER DE LANAUDIÈRE			
Adresse : 1000, Boulevard Ste-Anne, Saint-Charles-Borromée, QC J6E 6J2			
Distance : 1 heure 54 minutes, 120 kilomètres			

