



Les présidentielles 2025



27 juillet au 31 juillet 2025

31 km sur 4 jours

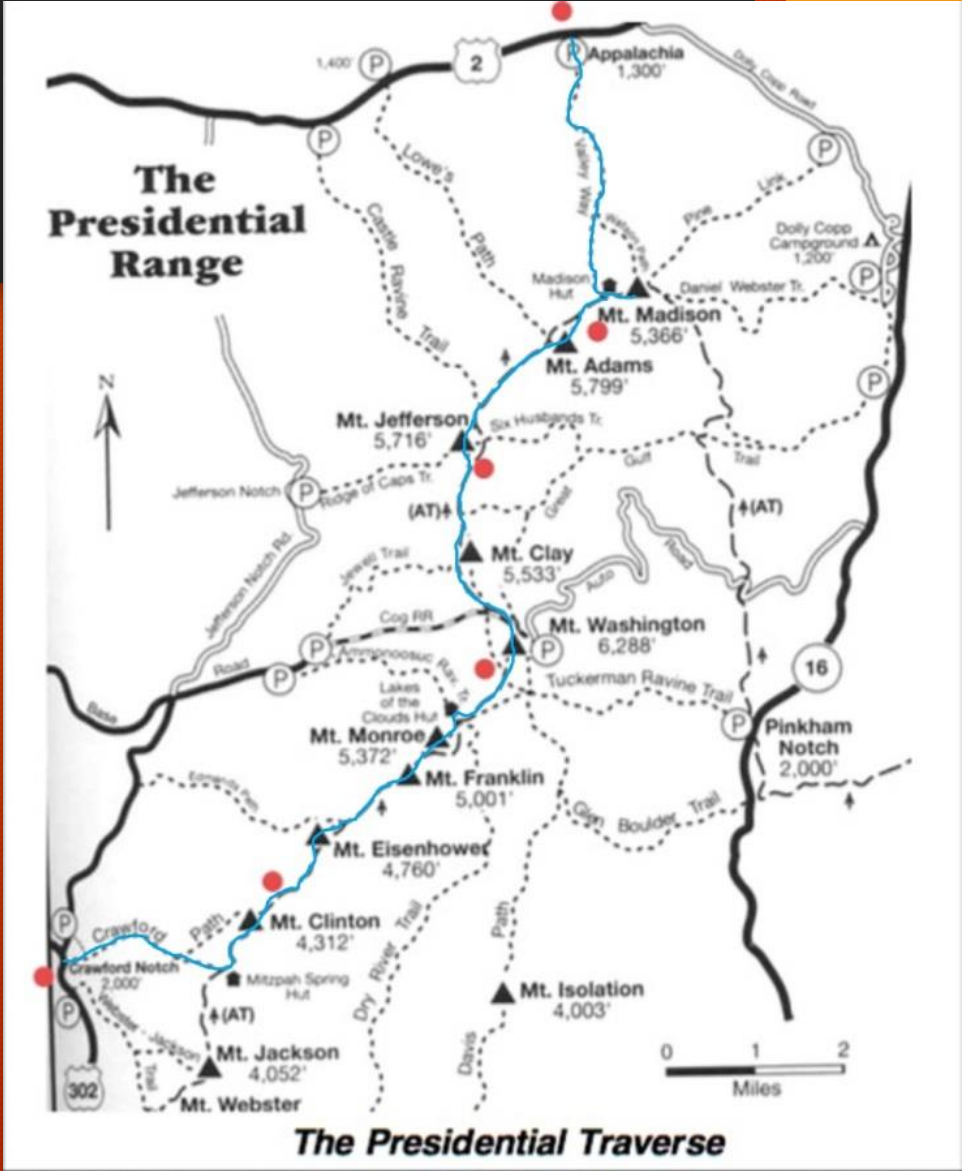
Mise en garde

- La randonnée des présidentielles est l'une des randonnées les plus difficiles en Amérique du Nord, à cause de la nature technique des sentiers, de la météo qui change rapidement et de l'expositions aux éléments.
- La traversée présidentielle n'est recommandée qu'aux randonneurs expérimentés

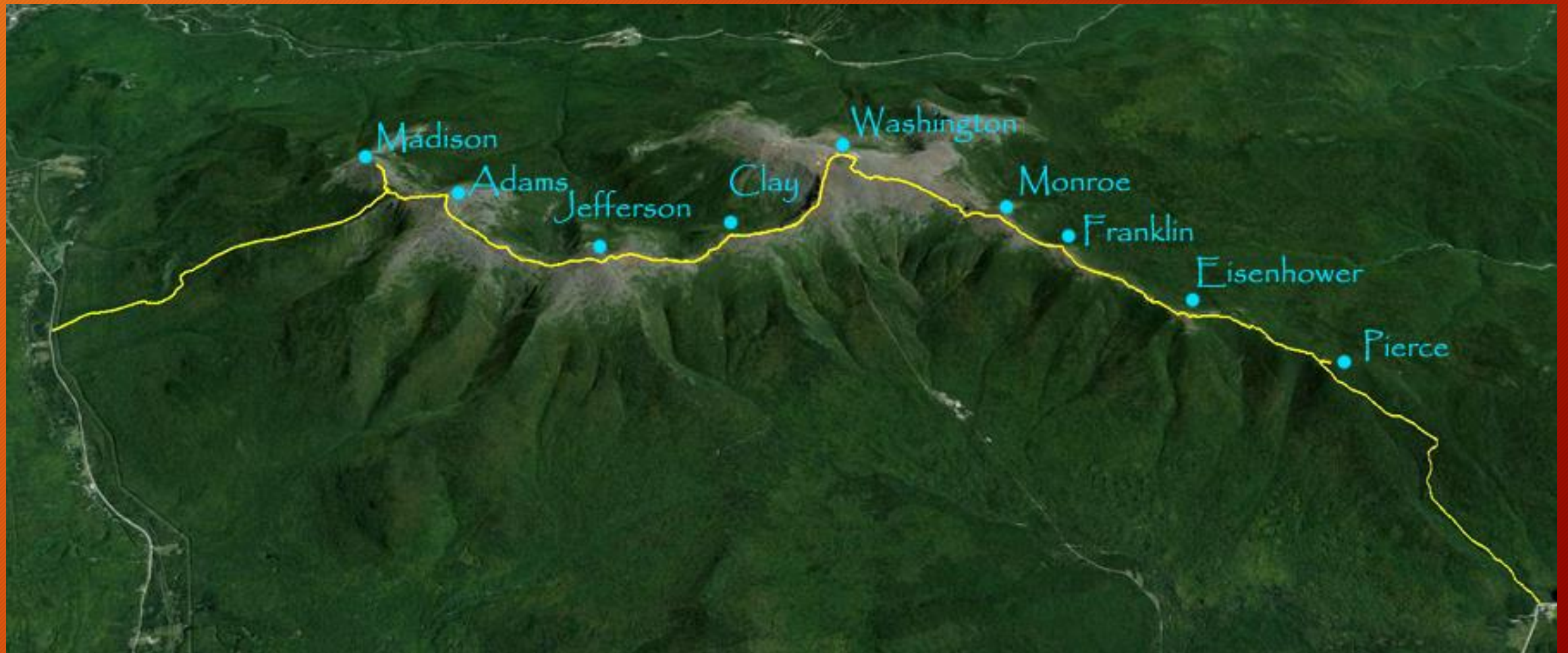
Sommets

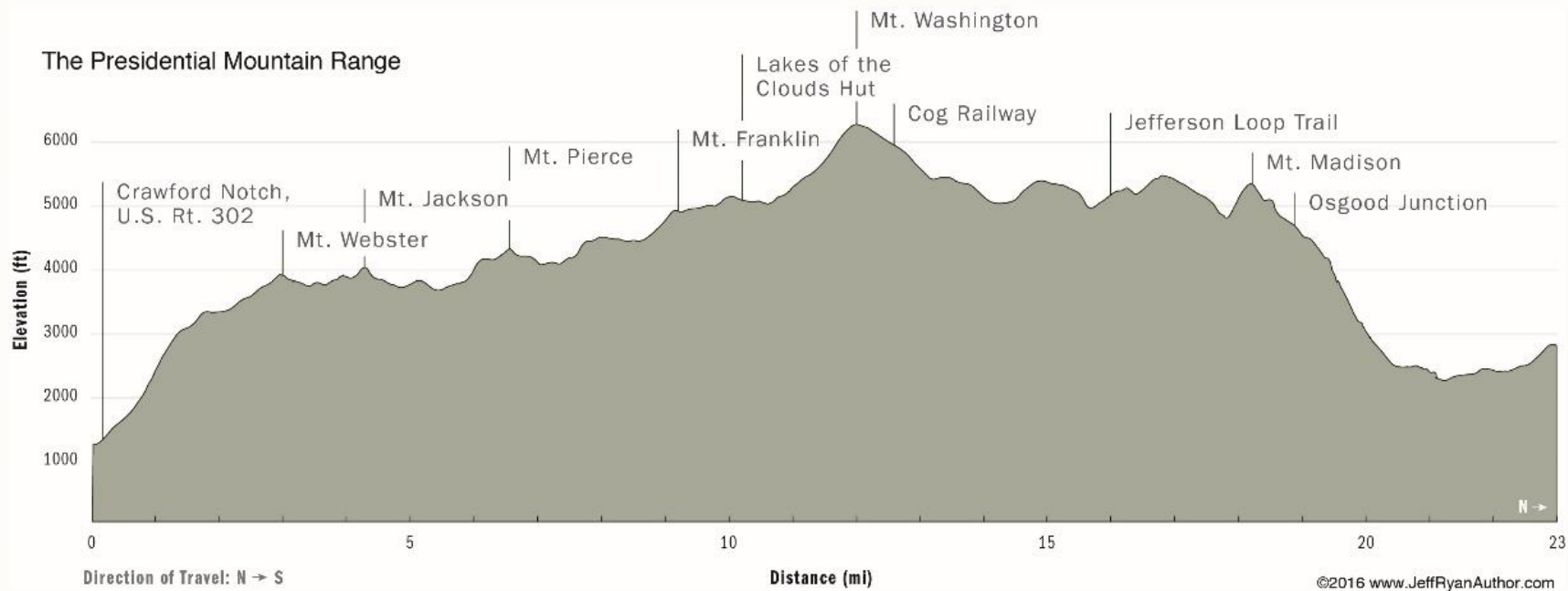
- Mount Madison
- Mount Adams
- Mount Jefferson
- Mount Clay
- Mount Washington
- Mount Monroe
- Mount Franklin
- Mount Eisenhower
- Mount Clinton (Pierce)
- Mount Jackson (Option de la dernière journée)
- Mount Webster (Option de la dernière journée)

Itinéraire



Aperçu du massif



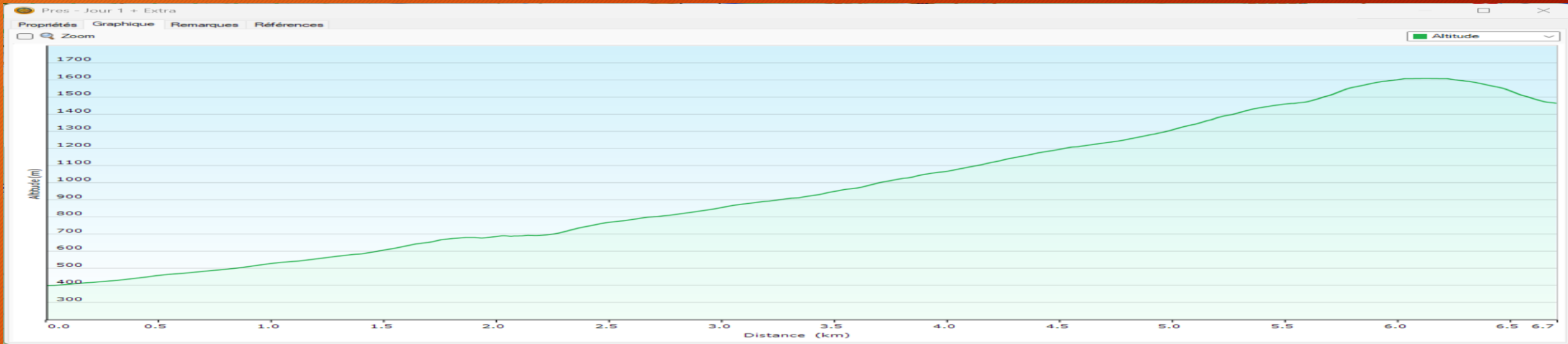
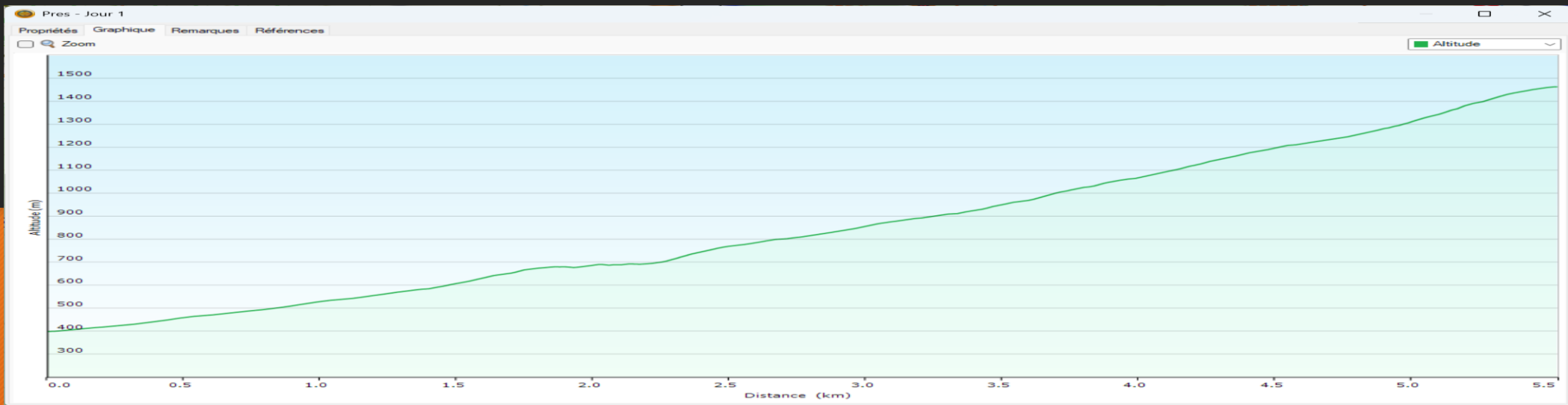


Dénivelé total

		Sans les sommets		Avec les sommets	
		KM	Dénivelé	KM	Dénivelé
Dimanche 27 juillet	Arrivée à Highland Center				
Lundi 28 juillet	Appalachia à Madison Spring Hut	5,5 km	1 080 m	6,7 km	1219 m
Mardi 29 juillet	Madison Spring Hut à Lake of the Clouds Hut	9,9 km	641 m	11,1 km	964 m
Mercredi 30 juillet	Lake of the Clouds Hut à Mizpah Spring Hut	7,2 km	198 m	7,3 km	297 m
Jeudi 31 juillet	Mizpag Spring Hut à Highland Center	3,8 km	9 m	8,5 km	237 m

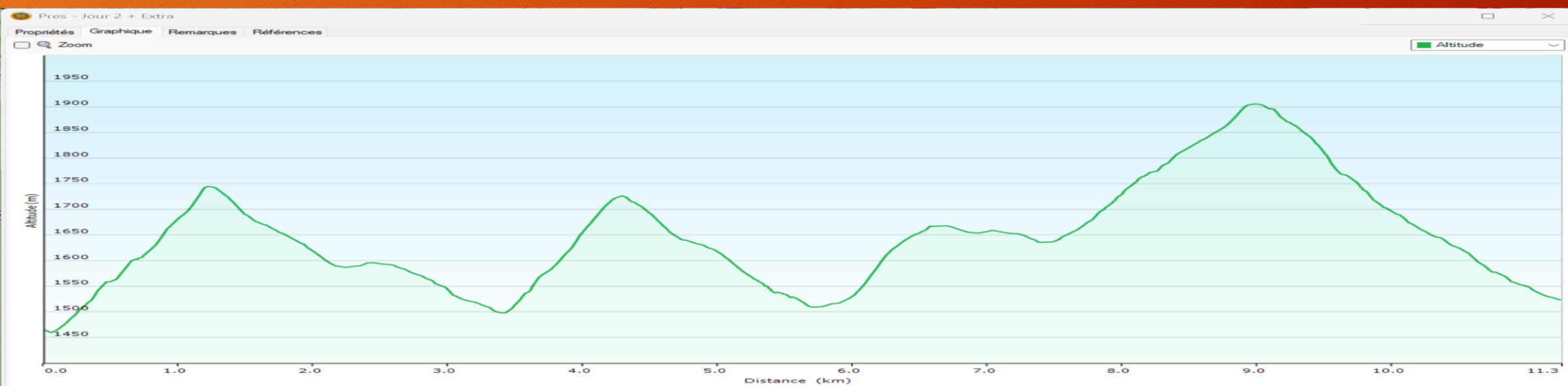
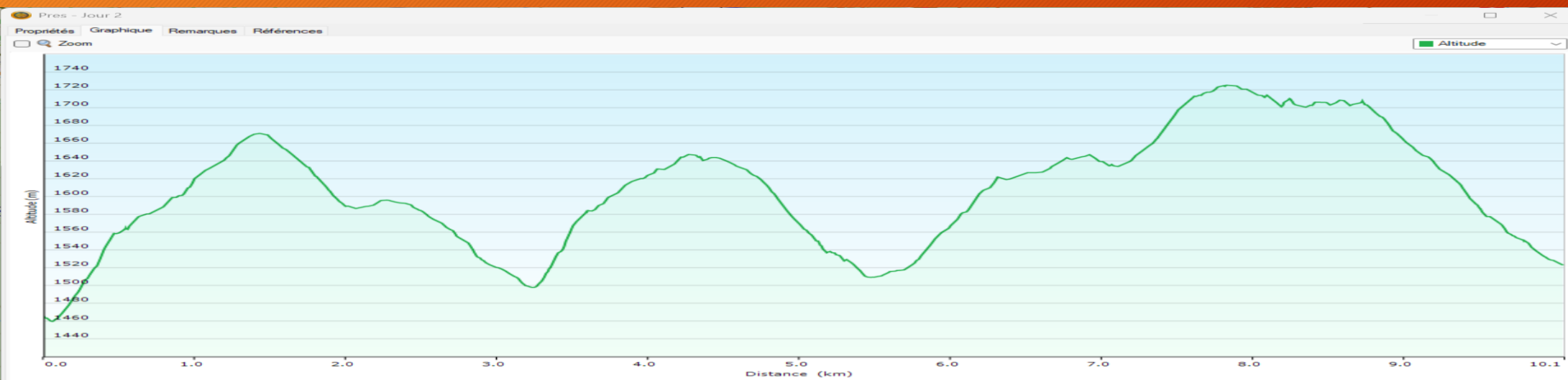
DISTANCE ET DÉNIVELÉ PAR JOUR

Jour 1



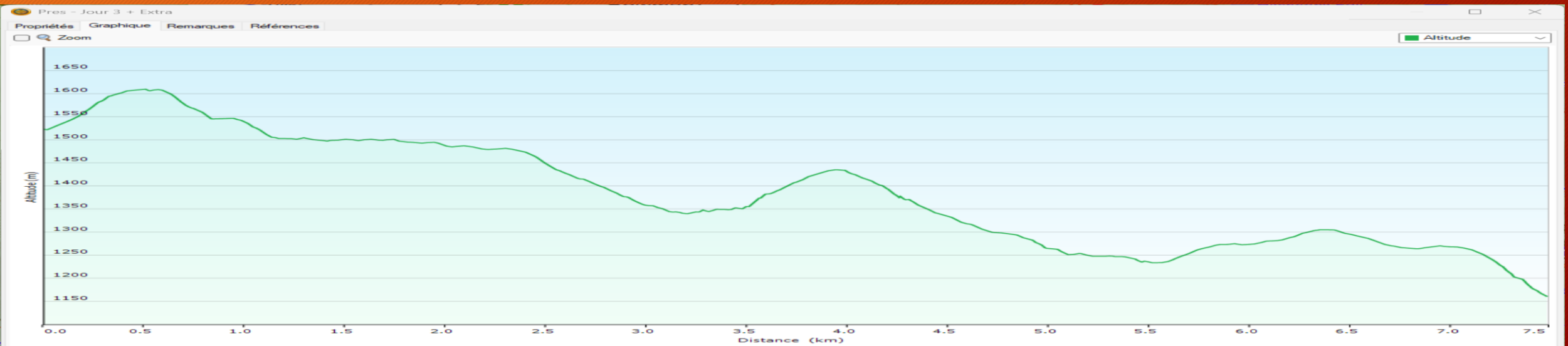
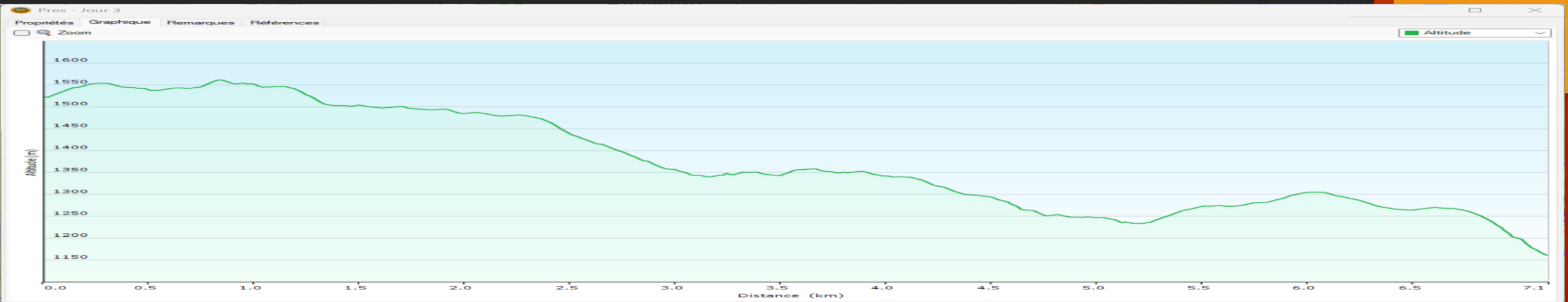
Highland Center - Navette - Appalachia - Madison Spring Hut
(5,5 km ou 6,7 km)

Jour 2



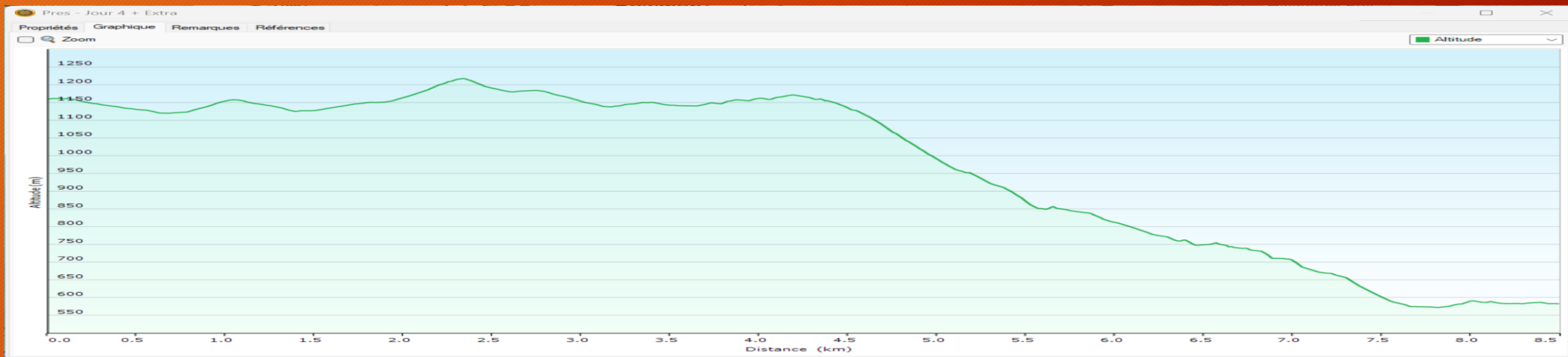
Madison Spring Hut à Lake of the Clouds Hut
(9,9 km ou 11,1 km)

Jour 3

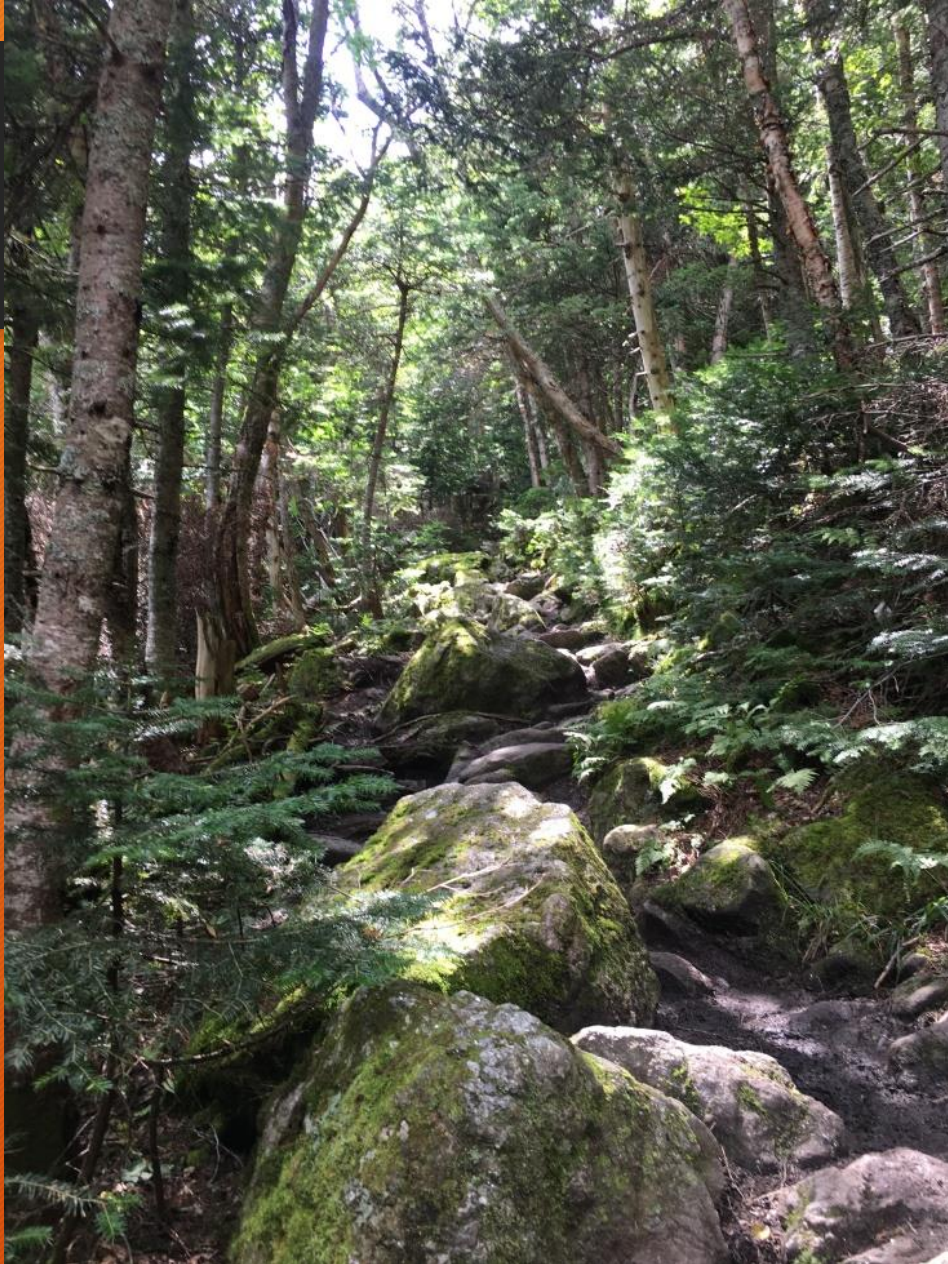


Lake of the Clouds Hut - Mizpah
(7,2 km ou 7,3 km)

Jour 4



Mizpah - Highland Center
(3,8 km ou 8,5 km)



Sentier technique

Formule : 3 km/h
+ 15 minutes par 100 m
dénivelé

Exemple : 9,9 km = 3 h 15
+
641 m = 6 x 15 min = 1 h 30
= 4 h 45 de marche sans arrêt



Météo sur le mont Washington

Il peut faire 30°C à la base et 0°C au sommet
au même moment

Il peut neiger au milieu du mois de juillet

Le brouillard peut se lever en moins d'une
heure

Il faut être prêt à affronter toutes les
conditions, même si la prévision météo
s'annonce belle

Vous devez avoir dans votre sac votre
matériel de pluie et des vêtements pour vous
garder au chaud

Météo sur le mont Washington



Orages



Pluie horizontale



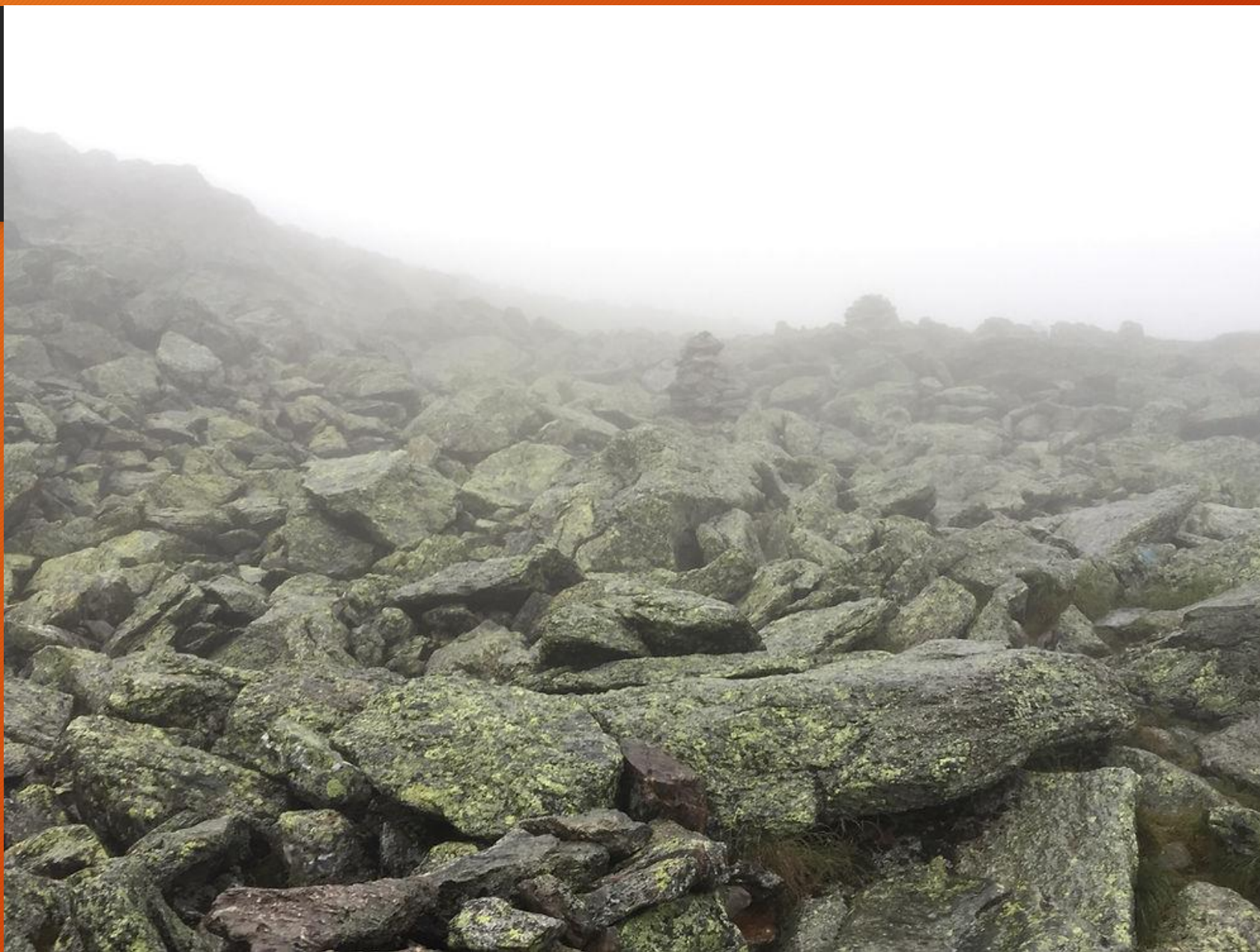
Brouillard



Neige



Changements brusques de température



Hébergement

- 1^{re} nuit : Auberge à Highland Center
- 2^e nuit : Madison Spring Hut
- 3^e nuit : Lake of the Clouds Hut
- 4^e nuit : Mizpah Spring Hut

Highland Center - 1^{re} nuit

- Situé à Bretton Woods, New Hampshire
- Chambres à 4 lits
- Wifi
- Électricité
- Douches
- Souper et petit déjeuner compris



Madison Spring Hut - 2^e nuit

- 3 dortoirs pour un total de 52 personnes
- Eau potable
- Toilettes
- Souper et petit déjeuner compris
- Pas de douches, pas d'électricité



Lake of the Clouds Hut - 3^e nuit

- Dortoirs de 6 à 15 personnes pour un total de 90 personnes
- Eau potable
- Toilettes
- Souper et petit déjeuner compris
- Pas de douches, pas d'électricité



Mizpah Spring Hut - 4^e nuit

- Dortoirs de 4 à 10 personnes pour un total de 60 personnes
- Eau potable
- Toilettes
- Souper et petit déjeuner compris
- Pas de douches, pas d'électricité



Ambiance dans les refuges



Horaire typique

- Réveil à 6 h 30
- Déjeuner à 7 h
- Ramassage et départ avant 9 h
- Arrivée au prochain refuge entre 15 h et 17 h
- Souper à 18 h
- Extinction des lumières à 21 h 30

Exemple de menu dans les refuges

Déjeuner

Servi avec café, thé et jus

- Gruau
- Œufs et saucisses
- Pancakes ou gauffres avec fruits
- Yogourt

Souper

Soupe, pain frais, salade, plat principal et dessert

- Coquilles garnies
- Enchiladas aux fêves noires
- Porc effiloché
- Lasagne
- Dinde

Option pour les personnes avec des restrictions alimentaires - informez la guide au moment du dernier paiement.

Condition physique requise

- Être prêt à affronter 1000 m de dénivelé sur 5 km
- Pour se mettre en forme
 - Marcher dans les sentiers accidentés ou techniques de la région
 - Pour simuler le dénivelé, monter et descendre les pistes de ski alpin
 - S'habituer à porter son sac avec tous ses effets
 - Utiliser les escaliers
- Être capable de faire le sentier des chutes jusqu'à la tour, deux fois dans la même journée (un aller-retour des chutes = 300 m de dénivelé sur 5 km)
- Être capable de marcher 4 h par jour pendant 3 jours



Matériel à prévoir

- Sac à dos suffisant large pour contenir tous les effets et la nourriture
- Bottes ou souliers de marche
- Bâtons de marche
- Gourde
- Crème solaire + insectifuge
- Chapeau
- Manteau de pluie
- Pantalon de pluie
- Sac de couchage (0°)
- Chandail et pantalons de rechange pour le soir
- Chaussures pour le soir
- Trousse de toilette sommaire (pas d'eau chaude dans les refuges)
- Vêtements pour dormir
- Gants
- Tuque
- Chandail chaud (couche intermédiaire)
- Vêtements en matière qui sèche rapidement (synthétique ou laine - PAS DE COTON)
- Lampe frontale
- Médicaments
- Nourriture
- Passeport
- Trousse de premiers soins personnelle
- Électronique (appareil photo, etc.)
- Pile de réserve

Nourriture à prévoir

Vous devez apporter :

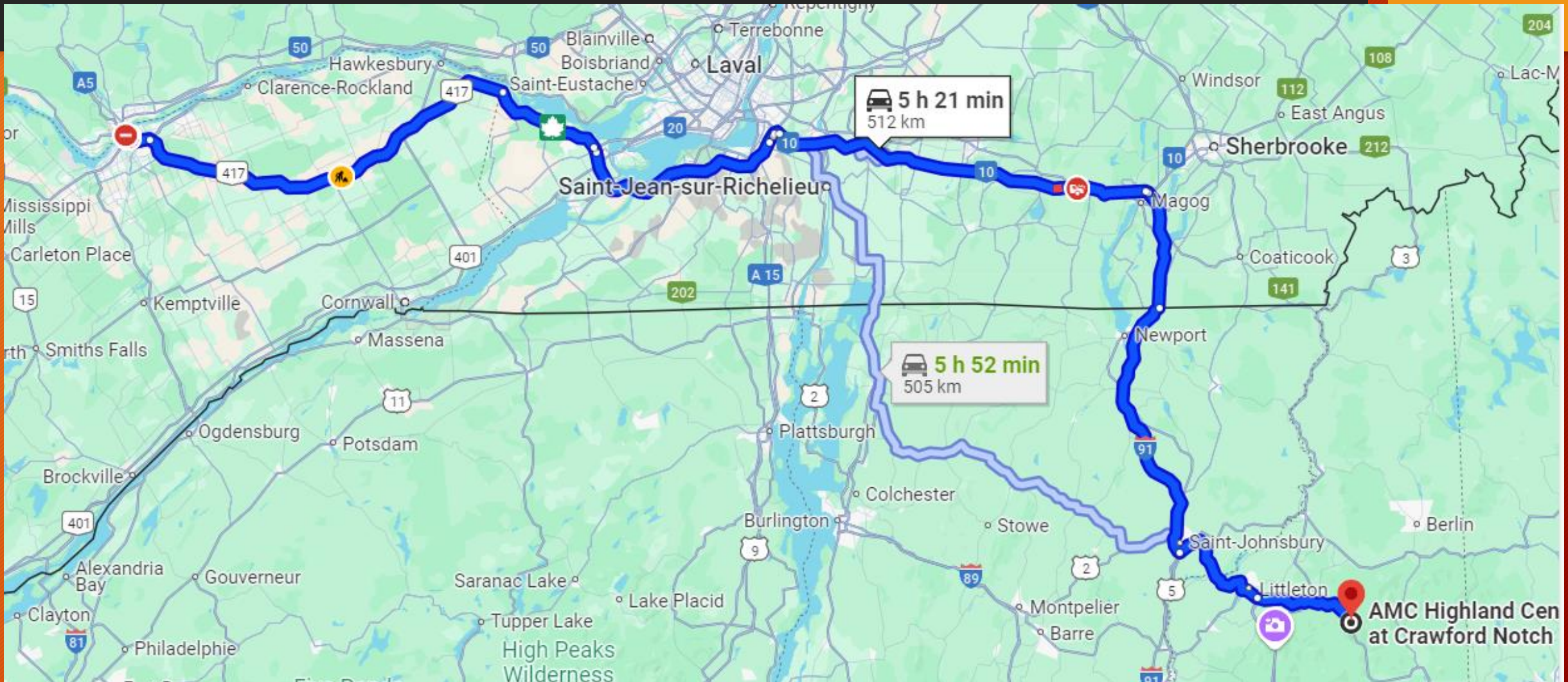
- **4 dîners** qui se conservent à température pièce
- **Des collations** pour quatre jours

À mettre dans un contenant à l'épreuve des souris
Tous les soupers et tous les déjeuners sont compris

Vous devez pouvoir transporter deux litres d'eau
Vous devez rapporter tous vos déchets

Eau potable : disponible dans tous les refuges, aucun besoin de filtration.

Trajet Gatineau - Crawford Notch



Arrivée et départ

- ARRIVÉE prévue au Highland Center le 27 juillet : **AVANT 18 H**

Le souper est compris dans le forfait. Il est servi à 18 h 30. Nous aurons une réunion après le souper.

- DÉPART du Highland Center le 31 juillet : **APRÈS 12 H**

Nous devons parcourir 3,8 km avant de rejoindre le Highland Center.

Assurance

- Vous devez vous munir d'une assurance-voyage et d'une assurance médicale pour les États-Unis
- Ce voyage n'est pas couvert par Rando Québec
- Fiche médicale à remplir

Plan d'urgence

- Il est possible de redescendre directement vers une route de tous les chalets, par des sentiers qui sont difficiles. Ce sont les sentiers qu'empruntent les équipes des refuges pour le réapprovisionnement. Pensez que vous aurez 1 200 m à descendre dans un sentier très technique avant d'arriver à une route, où il n'y aura pas de services à proximité.
- Il y a une navette qui descend du sommet du Mont Washington à la base par le Auto Road, le Hiker Shuttle. Elle vous dépose du côté Est de la montagne à Pinkham Notch. 55 \$ par personne. Aucune garantie de service. Dépend de la météo.

Conditions physique requise - Mise en garde

Si pendant la première montée à partir d'Appalachia, je constate qu'une personne n'est pas capable de suivre le groupe, et ce, après avoir pris toutes les mesures à ma disposition pour l'aider à faire le voyage, je pourrai demander à cette personne de redescendre et de prendre la prochaine navette vers Crawford Notch.

De Appalachia au Mont Madison : 1200 m de dénivelé sur 6 km

Comparatif : Le Grand Brûlé au Mont Tremblant : 650 m sur 6 km

Coût du voyage

- 975 \$
- Comprend 75 \$ pour couvrir les frais de la guide - encadrement complet, du point de départ à l'arrivée.
- Politique d'annulation : remboursement complet, moins 25 \$, jusqu'à 30 jours avant le départ (28 juin 2025).

Inscription

- Après la séance d'information du 22 janvier, vous devez envoyer un courriel à renee.bedard@videotron.ca pour indiquer votre intérêt.
- Je communique avec vous pour la signature du formulaire d'acceptation des risques et pour remplir le formulaire médical.
- Dépôt de 200 \$ à l'inscription.
- Paiement du solde (775 \$) avant le 28 avril 2025.

