

SÉPAQ

# PARC NATIONAL DU MONT-TREMBLANT

Territoire protégé. Expérience grandeur nature.

Avec ses 1510 km<sup>2</sup>, le parc national du Mont-Tremblant, doyen des parcs nationaux québécois, est le plus grand territoire protégé dans le sud du Québec.

Cette contrée immense, divisée en trois grands secteurs et territoires, regorge d'activités et d'attrait distinctifs et uniques à faire et à voir en famille ou entre amis.

Des collines à perte de vue, plus de 400 lacs et 6 rivières à perpétuer, à conserver pour les générations futures, et des milliers de souvenirs à partager.

# LES COUPS DE CŒUR DE L'ÉQUIPE



Sentier de la Chute du Diable, secteur de la Diable



Chute-aux-Rats, secteur Pimbina-Saint-Donat

## Explorer plus de 200 km de sentiers

L'impressionnant réseau de sentiers du parc saura satisfaire chaque membre de la famille. Quatre de ces sentiers mènent à des belvédères aux panoramas spectaculaires. La Roche et la Corniche (secteur de la Diable), l'Envol (secteur Pimbina-Saint-Donat) et les Grandes-Vallées (secteur de L'Assomption) vous séduiront. Certains sentiers se rendent même à des relais accessibles de jour. Parfait pour y prendre une pause ou une collation! **Consultez le tableau des sentiers à la page 3 pour plus de détails.**



Rivière du Diable, secteur de la Diable

## Les Méandres de la Diable

Laissez-vous enivrer par ce trajet sinueux d'une demi-journée à faire en canot, en kayak ou encore en surf debout à pagaie. Que vous soyez seul, en couple ou en famille, vous serez aux premières loges pour épier la faune dans son habitat naturel. De plus, prenez le temps de flâner et prélasser-vous le temps d'un instant sur les magnifiques rives sablonneuses et grouillantes de vie de la rivière du Diable.



La Crémaillère, secteur de la Diable

## S'émerviller devant l'infiniment grand

La faible pollution lumineuse en fait l'un des parcs au sud du Québec où même la Voie lactée peut être observée. Pour contempler cette richesse naturelle, rendez-vous aux Placés des étoiles et installez-vous confortablement sur l'une des banquettes d'observation mises à votre disposition.

### Visite du cosmos

En automne, à l'aide d'un puissant télescope et d'une lunette astronomique, lancez-vous à la recherche de corps célestes tout en approfondissant vos connaissances sur l'astronomie. Réservation requise.

## S'extasier devant les cascades naturelles

Venez vous émerveiller devant les quatre grandes chutes du parc, toutes uniques : la Chute-du-Diable et les Chutes-Croches (secteur de la Diable), situées sur des parcours de randonnées pédestres accessibles et menant à des belvédères d'observation; la Chute-aux-Rats (secteur Pimbina-Saint-Donat), haute de plus de 17 m et comportant une aire de pique-nique et une halte, ainsi que la Chute-aux-Mûres (secteur de la Cachée), avec sa charmante petite passerelle de bois.



Via ferrata du Diable, secteur de la Diable

## Découvrir le parc à la verticale

Dans un parcours longeant la paroi rocheuse de la montagne de la Vache Noire où se succèdent paysages à couper le souffle, ponts de singe, passerelles et cascades, venez épancher votre soif de liberté sur ces hauteurs impressionnantes du parc. Un guide professionnel vous accompagnera lors de cette ascension à plus de 200 mètres d'altitude où règnent des paysages de grande beauté. Frissons garantis. **Consultez les détails à la page 6.**



Sentier de la Renardière, secteur de la Diable

## Bouger en hiver dans le parc

Avec près de 50 kilomètres de sentiers de ski de fond classique, de raquette, de marche hivernale et près d'une centaine de kilomètres de sentiers de ski nordique où se succèdent épinettes, sapins et autres compères, le parc est un incontournable de la saison hivernale. Laissez-vous transporter par ce décor où les montagnes enneigées, les falaises glacées et les beautés fantômes du froid dressent un portrait féérique de l'hiver québécois. N'oubliez pas votre thermos de chocolat chaud.

## Sentiers de randonnée

			Longueur et durée	Diff.	Deniv. (mètres)	Lieu de départ
1		<b>LA CHUTE-DU-DIABLE</b> - Un puissant spectacle de la rivière du Diable : une chute de 15 m.	1,6 km / 30 min aller-retour	F	15	Stationnement de la Chute du Diable; 7 km au nord du Centre de découverte
2		<b>LES CHUTES-CROCHES</b> - En cascades et remous, une autre saute d'humeur de la rivière du Diable.	720 m / 20 min aller-retour	F	25	Stationnement des Chutes Croches; 5 km au nord du Centre de découverte
3		<b>LA ROCHE</b> - Une vue panoramique de la vallée glaciaire du lac Monroe et du massif du Mont Tremblant.	5,4 km / 2 h aller-retour	I	250	Centre de découverte
4		<b>LA COULÉE</b> - Les belvédères de La Roche et de La Corniche sont reliés par le sentier de La Coulée. Pour accéder à ce sentier, il faut emprunter le sentier de La Roche ou La Corniche. Le retour s'effectue par la Boucle-des-Chutes-Croches.	8,2 km / 2 h 45 boucle	I	255	Centre de découverte, par le sentier de la Roche ou au stationnement de la Corniche
5		<b>LA CORNICHE</b> - Tout comme celui de La Roche, le belvédère offre une vue superbe de la vallée du lac Monroe et du massif du mont Tremblant.	3,4 km / 1 h 30 aller-retour	I	150	Stationnement de la Corniche; 1,7 km au nord du Centre de découverte
6		<b>LE LAC-POISSON</b> - Des érables et des bouleaux jaunes, des parois rocheuses, un lac solitaire et une cascade cristalline. À découvrir!	7,4 km / 2 h 30 aller-retour	I	180	Centre de découverte, par le sentier de la Roche
7		<b>LE BOIS-FRANC</b> - Une magnifique forêt, un relief qui ondule doucement, le refuge de La Hutte au bord d'un lac pour vous reposer.	8,5 km / 3 h boucle	I	90	Stationnement de la Pointe-aux-Bouleaux; 2,3 km au sud du Centre de découverte
8		<b>LA OUACHE</b> - Une succession de montées soutenues et de faux-plats jusqu'au refuge de la Ouache.	7 km / 2 h aller-retour	I	200	Stationnement de la Ouache; 5 km au sud du Centre de découverte
9		<b>L'OURS</b> - Une belle montée jusqu'au lac à l'Ours.	2,9 km / 1 h 30 aller-retour	I	220	Refuge de la Renardière
10		<b>LE TOIT-DES-LAURENTIDES</b> - Des cascades du ruisseau des Pruches au Pic Johannsen, le plus haut sommet des Laurentides, découvrez la face cachée du Mont Tremblant. Pour les moins aventuriers, nous suggérons l'aller-retour de 3 km jusqu'à la cascade du ruisseau des Pruches.	14,6 km / 6 à 7 h aller-retour	D	595	Stationnement de la Sablonnière; 7,5 km au sud du Centre de découverte
11		<b>BOUCLE DU CENTENAIRE</b> - Un véritable joyau créé pour le 100 <sup>e</sup> anniversaire du parc. Ce sentier offre une enfilade de points de vue panoramiques sur les méandres de la Diable et les forêts de la Boulé.	11,6 km / 3 à 4 h boucle	D	430	Stationnement de la Sablonnière; 7,5 km au sud du Centre de découverte
12		<b>LE LAC-DES-FEMMES</b> - Une balade dans une forêt magnifique où les indices de la présence du castor se font bien sentir.	3,1 km durée variable selon les haltes boucle	F	50	À proximité du Centre de services du Lac Monroe, direction les Totems de la place du Centenaire
13		<b>LE LAC-AUX-ATOCAS</b> - Le parc regorge d'eau douce : des lacs par centaines, des rivières, des ruisseaux et des tourbières. Le sentier vous raconte quelques-unes de ces histoires aquatiques.	1,5 km durée variable selon les haltes boucle	F	10	Stationnement du lac Chat; 3 km au sud du Centre de découverte
19		<b>LA BOUCLE-DES-CHUTES-CROCHES</b> - À pied ou à vélo, faites le tour du lac Monroe et profitez d'une halte au belvédère des Chutes-Croches.	13,4 km R - 4 h / V - 1 h 30 boucle	F	25	Centre de découverte ou Centre de services du Lac Monroe
23		<b>LA PISTE-DU-LOUP</b> - Ce nouveau sentier relie le Centre de services du Lac Monroe au secteur du Lac-Chat. Longeant une partie du Petit lac Monroe, il vous conduit à une vue resplendissante d'une érablière mature.	6,8 km R - 1 h / V - 30 min aller-retour	F	25	Camping du Chevreuil (stationnement au Centre de services du Lac Monroe)
20		<b>LE RUISSEAU-AUX-MÛRES</b> - Bonifiez votre randonnée de vélo en vous rendant à pied à la Chute-aux-Mûres, un attrait méconnu du parc.	7,6 km 1 h 30 aller-retour	I	55	Camping de la Cachée
24		<b>LE CERF</b> - Surplombant le lac Caché, ce parcours traverse une montagne d'érablières ponctuée de pruches vénérables. Un immense rocher (bloc erratique) laissé par le passage des glaciers est une belle escale lors de la montée.	1 km / 15 min aller-retour	F	15	Camping de la Cachée
14		<b>LA CHUTE-AUX-RATS</b> - À pied ou à vélo, découvrez l'attrait majeur du secteur Pimbina-Saint-Donat, une chute spectaculaire de 17,4 m.	9,4 km R - 3 h / V - 1 h 15 aller-retour	F	25	Poste d'accueil Pimbina-Saint-Donat
15		<b>LE CARCAN</b> - Ce sentier conduit au deuxième plus haut sommet du parc (883 m), en longeant plusieurs cascades.	14 km / 5 à 6 h aller-retour	D	435	Stationnement du Carcan; 13 km du poste d'accueil Pimbina-Saint-Donat (route 3 vers lac des Cyprès)
17		<b>L'ENVOI</b> - Faites connaissance avec l'érablière à bouleau jaune, cette forêt typique du parc national du Mont-Tremblant, et contemplez la vallée du Pimbina du haut du belvédère.	4 km / 1 h 45 aller-retour	I	200	Stationnement de l'Envol; 400 m au nord du poste d'accueil Pimbina-Saint-Donat
21		<b>LE LAC-CASSAGNE</b> - Belle randonnée à vélo donnant accès au lac Cassagne et aux refuges du Geai-Bleu et du Lariou.	17,1 km 1 h 45 à 2 h boucle	I	195	Poste d'accueil Pimbina-Saint-Donat
25		<b>LE RENARD</b> - Ce petit sentier permet d'accéder à une ancienne route forestière qui rejoint le refuge du Lac-des-Sables. Il traverse aussi une pessière humide dont le sol est recouvert de mousse. Les forêts sont jeunes avec de nombreux cerisiers.	1,3 km / 15 min aller-retour	F	25	Camping du Lac-des-Sables
16		<b>LES GRANDES-VALLÉES</b> - Une agréable ascension à travers une érablière mature, récompensée par une vue sur les vallées du lac de L'Assomption.	4,6 km / 2 h aller-retour	I	215	Stationnement des Grandes-Vallées, situé à 9,4 km au nord du poste d'accueil de L'Assomption
18		<b>LE LAC-DE-L'ASSOMPTION</b> - Un delta qui grouille de vie, le visage changeant d'un ruisseau, un abri sur pilotis d'où l'on observe à loisir grands hérons, plongeurs huards et autres habitants farouches de la baie.	3 km / 2 h boucle	F	10	Aire de pique-nique du Lac de L'Assomption; 15 km au nord du poste d'accueil de L'Assomption
22		<b>LA BOUCLE-DU-LAC-DE-L'ASSOMPTION</b> - Découvrez les beautés du lac de L'Assomption et arrêtez-vous pour un pique-nique à la baie Ronde en toute quiétude.	7 km R - 2 h / V - 45 min boucle	I	10	Aire de pique-nique du Lac de L'Assomption; 15 km au nord du poste d'accueil de L'Assomption

F Facile

I Intermédiaire

D Difficile

Expérience famille

Chien autorisé

Sentier de découverte

R-Randonnée pédestre

V-Vélo

VM-Vélo de montagne

Secteur de la Diable

Secteur Pimbina-Saint-Donat

Secteur de L'Assomption



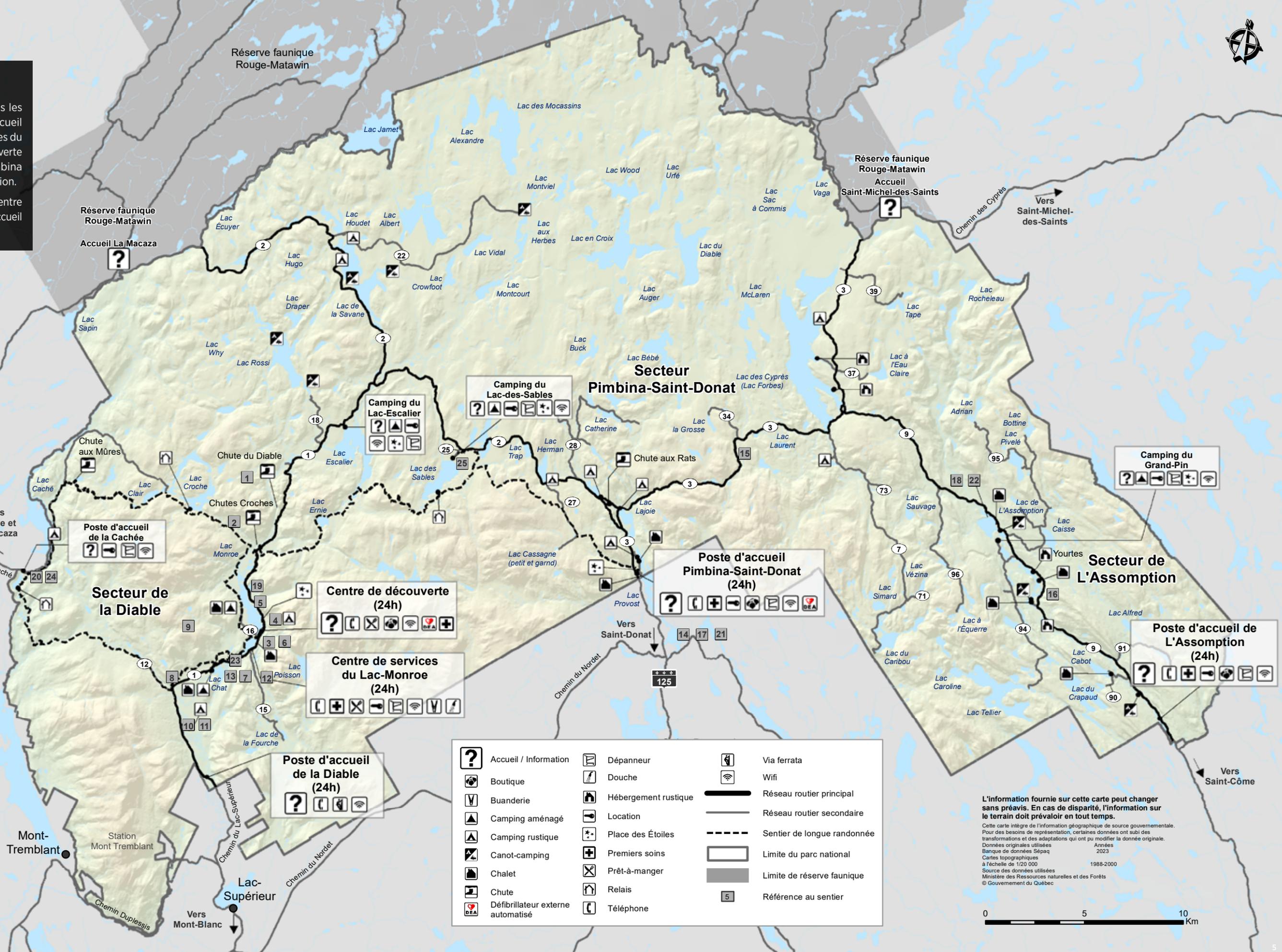
**En cas d'urgence**

Téléphones disponibles dans les sections 24 h au poste d'accueil de la Diable, Centre de services du Lac Monroe, Centre de découverte et aux postes d'accueil Pimbina Saint-Donat et de L'Assomption.

Défibrillateur disponible au Centre de découverte et au poste d'accueil Pimbina-Saint-Donat.



Téléchargez la carte Avenza Maps



	Accueil / Information		Dépanneur		Via ferrata
	Boutique		Douche		Wifi
	Buanderie		Hébergement rustique		Réseau routier principal
	Camping aménagé		Location		Réseau routier secondaire
	Camping rustique		Place des Étoiles		Sentier de longue randonnée
	Canot-camping		Premiers soins		Limite du parc national
	Chalet		Prêt-à-manger		Limite de réserve faunique
	Chute		Relais		Référence au sentier
	Défibrillateur externe automatisé		Téléphone		

**L'information fournie sur cette carte peut changer sans préavis. En cas de disparité, l'information sur le terrain doit prévaloir en tout temps.**

Cette carte intègre de l'information géographique de source gouvernementale. Pour des besoins de représentation, certaines données ont subi des transformations et des adaptations qui ont pu modifier la donnée originale.

Données originales utilisées : Années 2023  
Banque de données Sépaq  
Cartes topographiques : 1988-2000  
à l'échelle de 1/20 000  
Source des données utilisées : Ministère des Ressources naturelles et des Forêts  
© Gouvernement du Québec



# RENDEZ-VOUS AVEC LA DÉCOUVERTE



## La via ferrata du Diable

### Parcours

**Excursion : 3 h 30**

**Intermédiaire : 5 h**

**Grande Virée : 5 h 30**

### Rendez-vous :

Poste d'accueil de la Diable  
(secteur de la Diable).  
Réservation requise.

### Important

- Taille minimale de 1,4 mètre
- Âge minimal de 11 ans pour l'Excursion et de 14 ans pour les autres parcours
- Poids maximal de 110 kg (242 lbs)
- 8 personnes max. par départ

## En selle sur deux roues

Enfourchez votre vélo sur l'une de nos quatre pistes multifonctionnelles spécialement adaptées à toute la famille. La Boucle-des-Chutes-Croches et la Piste-du-Loup dans le secteur de la Diable, la Chute-aux-Rats dans le secteur Pimbina-Saint-Donat et la Boucle-du-Lac-de-L'Assomption dans le secteur du même nom sauront vous en mettre plein la vue le temps d'une escapade sur deux roues.

### Expérience famille

**Youpi, c'est gratuit !**

Pour les jeunes de 17 ans et moins, l'accès, l'hébergement et le prêt de certains équipements sont gratuits.

L'offre varie d'un établissement à l'autre.



Location de vélo possible à l'un de nos centres de location. Quantités limitées.

## La pêche, c'est notre patrimoine

Venez taquiner le brochet, la truite ou encore la perchaude en famille le temps d'une journée. C'est votre première fois? La grande majorité des lacs de pêche sont disponibles sur réservation. Nous vous invitons à consulter l'offre de pêche pour la saison sur notre site web. Par contre, quelques plans d'eau sont disponibles sans réservation tels que le lac Monroe dans le secteur de la Diable, le lac Provost dans le secteur Pimbina-Saint-Donat et la rivière l'Assomption dans le secteur du même nom. Autorisation de pêche requise. Renseignez-vous dans les différents postes d'accueil et au Centre de découverte.

## Prendre une pause sur les rives sablonneuses

Abondantes, uniques et propices aux pique-niques, les nombreuses rives sablonneuses des différents lacs et rivières vous permettent de vous prélasser et profiter de l'instant présent les pieds dans l'eau.

**Il est possible de louer de l'équipement nautique ou des vélos sur place dans nos différents centres de location répartis sur l'ensemble de notre territoire :**

**Secteur de la Diable :** Lac Monroe et lac Escalier

**Secteur Pimbina-Saint-Donat :** Lac des Sables et Lac Provost (Le lac Provost sera fermé à compter du 5 septembre 2023 pour des travaux de mise à niveau.)

**Secteur de L'Assomption :** Lac de L'Assomption et Grand-Pin

**Équipement disponible :** Canot | Kayak simple | Kayak double | Surf debout à pagaie | Pédalo 2 et 4 places | Chaloupe | Vélo | Remorque pour enfants

Consultez le [sepaq.com](http://sepaq.com) pour connaître les tarifs en vigueur.



## À la découverte du Lac de L'Assomption

Cette excursion en canot sur l'un des plus beaux lacs du parc vous réserve de belles découvertes! Randonnée nautique guidée par un garde-parc naturaliste dans le secteur de L'Assomption. Réservation requise.

## Apprentis gardes-parcs

Une chance unique pour les jeunes de 7 à 12 ans de découvrir le métier de garde-parc et de participer à une patrouille de camping! Un adulte accompagnateur par famille. Réservation requise.

## Activités de découverte animées

Consultez la programmation détaillée.

Vous y trouverez des activités divertissantes pour explorer le parc sous tous ses angles. Une belle façon d'enrichir votre visite et de faire des découvertes surprenantes.



## Mission Recherche - NOUVEAU!

mission  
**RECHERCHE**

Serez-vous en mesure d'accomplir la Mission Recherche? Un garde-parc naturaliste vous invite à relever plusieurs défis de science citoyenne. Mettez à profit votre passion pour la nature et découvrez des outils qui pourront vous servir lors de vos prochaines aventures en forêt. Un cellulaire ou un appareil photo numérique est requis pour cette activité. Pour une expérience optimale, il est recommandé de télécharger l'application iNaturalist sur votre téléphone intelligent. À vos marques, prêts, découvrez!

## Kayak de mer avec les huards

Vivez une expérience unique en kayak de mer sur le grand lac Monroe et laissez le chant du plongeon huard vous envoûter. Randonnée nautique guidée par un garde-parc naturaliste dans le secteur de la Diable. Réservation requise.



## EN NATURE, MA SÉCURITÉ, C'EST MA RESPONSABILITÉ

**Les activités en plein air peuvent comporter certains risques.**

Vous devez vous assurer de posséder les compétences et les habiletés requises pour la pratique de l'activité choisie. Il est important de connaître les risques inhérents à cette activité, de respecter vos capacités et de disposer des équipements appropriés. Vous préparer adéquatement constitue le premier pas vers la pratique agréable et sécuritaire de vos activités.

**Pour plus d'information, consulter notre site Web à [sepaq.com/securite](http://sepaq.com/securite)**



# ACTIVITÉS DE DÉCOUVERTE ANIMÉES 2023

Description détaillée à la dernière page



## PRINTEMPS • 20 mai au 18 juin

Jour	Secteur	Début	Durée	Activité	Type	Rendez-vous
Samedi	Diable	13 h à 15 h	Ad Lib.	Mission recherche	Rallye nature	Centre de découverte
		19 h 30	1 h	Plumes et jumelles	Causerie multimédia	Centre de découverte
Dimanche	Diable	11 h	1 h	Camper avec le cerf de Virginie	Causerie multimédia	Centre de découverte

## ÉTÉ • 23 juin au 3 septembre

Samedi	Diable	9 h	1 h 15	R Apprentis garde-parc	7 à 12 ans	Bloc sanitaire du Chevreuil
		20 h	1 h	SOS Chauves-souris	Causerie multimédia	Centre de découverte
		21 h 30	1 h	Histoires d'ours	Causerie autour du feu	Centre de découverte – Rond de feu
	Pimbina-Saint-Donat	20 h	1 h	Histoires d'ours	Causerie autour du feu	Pointe du Geai-Bleu – Rond de feu <sup>1</sup>
	L'Assomption	11 h	1 h	À table avec l'ours noir !	Jeu grand public	Centre de location du Grand-Pin
Dimanche	Diable	13 h 30	2 h	\$C À la découverte du lac de L'Assomption	Canot	Aire de pique-nique du Lac-de-L'Assomption
		18 h 30	2 h	\$C Marais safari	Canot	Camping de l'Étroit - Stationnement
Dimanche	Diable	20 h	1 h 15	Pourquoi les loups ?	Causerie multimédia	Centre de découverte
		14 h 30	2 h	\$C Kayak de mer avec les huards	Kayak de mer	Centre de découverte
Lundi	Diable	20 h	1 h	Camper avec le cerf de Virginie	Causerie multimédia	Centre de découverte
		21 h 30	1 h	Lumière sur les étoiles	Causerie multimédia	Centre de découverte
		15 h	1 h	La vie la nuit	Jeu grand public	Camping du Lac-Escalier
Mardi	Diable	18 h 30	2 h	\$C Marais safari	Canot	Camping de l'Étroit - Stationnement
		20 h	1 h	Castor bricoleur	Causerie multimédia	Centre de découverte
		21 h 30	1 h	Histoires d'ours	Causerie autour du feu	Centre de découverte – Rond de feu
Mercredi	Diable	10 h à 12 h	Ad Lib.	Mission recherche	Rallye nature	Centre de découverte
		14 h 30	2 h	\$C Kayak de mer avec les huards	Kayak de mer	Centre de découverte
		16 h	1 h	La vie la nuit	Jeu grand public	Plage de la Crémaillère <sup>2</sup>
	20 h	1 h	Plumes et jumelles	Causerie multimédia	Centre de découverte	
Pimbina-Saint-Donat	15 h à 17 h	Ad Lib.	Un parc à découvrir !	Info-nature	Plage du Lac-Provost <sup>1</sup>	
	20 h	1 h	Histoires d'ours	Causerie autour du feu	Pointe du Geai-Bleu – Rond de feu <sup>1</sup>	
Jeudi	Diable	18 h 30	2 h	\$C Marais safari	Canot	Camping de l'Étroit - Stationnement
		20 h	1 h 15	125 ans d'histoire	Causerie multimédia	Centre de découverte
Vendredi	Pimbina-Saint-Donat	10 h à 12 h	Ad Lib.	Mission recherche	Rallye nature	Accueil Pimbina-Saint-Donat
	Diable	14 h 30	2 h	\$C Kayak de mer avec les huards	Kayak de mer	Centre de découverte
		20 h	1 h	Secrets de loups	Causerie multimédia	Centre de découverte

## AUTOMNE • 4 septembre au 8 octobre

Tous les jours excepté lundi et vendredi	Diable	13 h	1 h 30	Une rando haute en couleurs	Randonnée pédestre	Centre de découverte
Samedi	Diable	19 h 30	1 h	Histoires d'ours	Causerie autour du feu	Centre de découverte – Rond de feu <sup>2</sup>
	Pimbina-Saint-Donat	13 h à 15 h	Ad Lib.	Un parc à découvrir !	Info-nature	Accueil Pimbina-Saint-Donat
Mercredi	Diable	19 h 30	1 h	Camper avec le cerf de Virginie	Causerie multimédia	Centre de découverte
Mercredi et jeudi	Diable	20 h 30	1 h 30	\$C Visite du cosmos	Astronomie	Centre de services du Lac-Monroe

\$ Activité tarifée payable lors de la réservation. Pour les tarifs, voir la description des activités de découverte animées.

R Formulaire de réservation sur place au bloc sanitaire, à remplir par les participants avant l'activité.

C Réservation requise aux postes d'accueil ou au 819-688-2281. Veuillez nous aviser en cas d'annulation.

<sup>1</sup> En cas de pluie, l'activité aura lieu au poste d'accueil Pimbina-Saint-Donat.

<sup>2</sup> En cas de pluie, l'activité aura lieu au Centre de découverte.



### Les jours de pluie

Durant l'été, un garde-parc naturaliste fera une présentation spéciale au Centre de découverte. L'activité sera annoncée le jour même, soyez à l'affût !

## Randonnées nautiques guidées

Gratuit pour les 17 ans et moins (Accompagné d'un adulte. Ne s'applique pas aux groupes de jeunes)

### KAYAK DE MER AVEC LES HUARDS

Bilingue • âge minimum : 7 ans

49,95 \$ / adulte

Fendez les eaux du lac Monroe en kayak de mer lors de cette excursion guidée par un garde-parc naturaliste. Les splendides paysages de la vallée de la Diable, tout comme le chant envoûtant du plongeon huard, vous émerveilleront à coup sûr ! Les enfants de 7 à 14 ans doivent être jumelés dans le kayak avec un adulte.

### MARAIS SAFARI

Accédez à l'un des habitats les plus riches du parc lors de cette randonnée guidée en canot au crépuscule. Observation d'animaux garantie !

11,95 \$ / adulte

### À LA DÉCOUVERTE DU LAC DE L'ASSOMPTION

Embarquez-vous dans cette aventure et venez explorer le lac de L'Assomption avec un garde-parc naturaliste. Cette excursion en canot sur l'un des plus beaux lacs du parc vous réserve de belles découvertes !

11,95 \$ / adulte

## Causeries multimédia

Gratuit

### POURQUOI LES LOUPS ?

Les loups sont essentiels pour la santé des forêts. Mais quel rôle jouent précisément ces grands prédateurs dans l'équilibre des écosystèmes ?

### LUMIÈRE SUR LES ÉTOILES

Saviez-vous que le parc met en œuvre plusieurs actions pour contrer la pollution lumineuse sur son territoire ? Le ciel étoilé, un spectacle grandiose, nécessite aussi des efforts de conservation. Cette activité d'initiation à l'astronomie se déroule à l'intérieur et est suivie, si la météo le permet, d'une période d'observation des étoiles.

### 125 ANS D'HISTOIRE

Vivez l'époque de l'exploitation forestière, des clubs privés de chasse et de pêche et les balbutiements du camping à travers ce voyage dans le temps qui vous laissera bouche bée !

### CAMPER AVEC LE CERF DE VIRGINIE

Parmi les grands mammifères du parc, le cerf de Virginie est sans aucun doute le plus facile à observer. Est-ce que ces rencontres sont toujours sans danger pour l'humain et le cervidé ?

### PLUMES ET JUMELLES - NOUVEAU !

Plongez dans l'univers fascinant des oiseaux tout en apprenant les rudiments de l'ornithologie à travers cette causerie multimédia sur la faune aviaire du parc.

### SECRETS DE LOUPS

Pour protéger une espèce, il est essentiel de bien la connaître. Découvrez en images les étapes d'un projet de recherche d'envergure sur les canidés du parc, dans lequel plusieurs loups ont été suivis par satellite au moyen de colliers émetteurs.

### CASTOR BRICOLEUR

Pourquoi le castor construit-il un barrage? À quel endroit au parc est-il possible d'observer ce rongeur semi-aquatique? Assistez à cette causerie pour tout connaître sur cet animal emblématique.

### SOS CHAUVES-SOURIS

Depuis la nuit des temps, les chauves-souris peuplent nos histoires nocturnes. Ces petits mammifères volants vivent aujourd'hui un déclin important. Cette épopée passionnante démasquera ces belles ténébreuses !

## Jeux grand public

Gratuit

### À TABLE AVEC L'OURS NOIR !

L'appétit d'un ours noir est-il à la hauteur de sa réputation? Amusez-vous à devenir son chef cuisinier pour en apprendre plus sur ce mammifère représentatif du parc.

### LA VIE LA NUIT

La pollution lumineuse est-elle aussi néfaste pour l'écologie que pour l'astronomie? Quel est l'impact de la lumière artificielle sur les animaux? Participez à ce jeu familial sur la faune nocturne du parc pour le découvrir !

## Rallye nature

Gratuit

### MISSION RECHERCHE - NOUVEAU!

Serez-vous en mesure de relever les défis permettant de compléter la Mission Recherche? Un cellulaire ou un appareil photo numérique est requis pour cette activité. Si possible, télécharger l'application iNaturalist sur votre téléphone intelligent au préalable. Début et durée de l'activité à votre convenance. À vos marques, prêts, découvrez !

## Causeries autour d'un feu de camp

Gratuit

### HISTOIRES D'OURS - NOUVEAU SECTEUR DIABLE !

Est-ce que l'ours noir est un animal dangereux pour l'humain? Ces histoires d'ours autour du feu vous tiendront en haleine jusqu'à la fin !

## 7 à 12 ans

> Activité sur réservation

Gratuit

### APPRENTIS GARDE-PARC

Une chance unique pour les jeunes de 7 à 12 ans de découvrir le métier de garde-parc et de participer à une patrouille de camping! Un adulte accompagnateur par famille.

## Info-nature

Gratuit

### UN PARC À DÉCOUVRIR !

Venez rencontrer les gardes-parc naturalistes pour échanger sur leurs coups de cœur parmi les activités offertes. Vous découvrirez du même coup les animaux vedettes du parc à l'aide de plusieurs écofacts tels qu'animaux naturalisés, crânes, panaches, fourrures, etc.

## Randonnée pédestre guidée

Gratuit

### UNE RANDO HAUTE EN COULEURS

Découvrez le parc en automne et admirez les superbes paysages qu'offre la chaîne de montagne des Laurentides. La randonnée guidée se termine au belvédère de la Roche. Apporter votre lunch ou une collation !

## Astronomie

4,95 \$ / adulte

Gratuit pour les 12 à 17 ans\* (Accompagné d'un adulte. Ne s'applique pas aux groupes de jeunes)

> Activité sur réservation - Âge minimum 12 ans

### VISITE DU COSMOS

À l'aide d'un puissant télescope et d'une lunette astronomique, lancez-vous à la recherche de corps célestes tout en approfondissant vos connaissances sur l'astronomie. L'activité à lieu beau temps mauvais temps. Une présentation multimédia en salle est offerte en cas de temps nuageux. Brevage chaud inclus.

# CONSERVATION

## La liste des activités offertes et autorisées au parc

En vertu de la loi sur les parcs nationaux du Québec, toute personne qui circule, séjourne ou pratique une activité dans un parc doit se conformer à la liste des activités offertes. Les activités qui ne figurent pas à cette liste ne sont simplement pas autorisées. A titre d'exemple, l'escalade, la cueillette de champignons ou l'utilisation d'un drone sont interdites.

Bien entendu, en tout temps et en tout lieu, il est obligatoire d'avoir une autorisation d'accès sur soi.

Pour consulter à la liste officielle balayez ce code QR:



## Principales activités offertes en été au parc national du Mont-Tremblant

Quoi	Descriptions
 Randonnée pédestre	<b>Avril à novembre</b> : Tous les sentiers identifiés sur la carte du parc.
 Randonnée à vélo	<b>Mi-mai à mi-novembre</b> : Tous les sentiers identifiés sur la carte du parc et les routes, incluant celles fermées à la circulation automobile. Vitesse maximum de 20 km/h. Véhicules autorisés : bicyclette à 2 ou 3 roues ; aides à la mobilité motorisées (triporteurs, quadriporteurs, fauteuils roulants motorisés) ; bicyclettes assistées d'une puissance maximale de 750 watts avec roues de 26" et plus.
 Canot, kayak et planche de surf à pagaie	<b>Mai à octobre</b> : Tous les plans d'eau accessibles au parc. Une zone de protection du plongeon huard est en vigueur à moins de 15 m des îles. Une zone de protection des héronnières est identifiée par des bouées à moins de 200 m des îles.
 Pêche	Selon les règles générales de pêche sportive au Québec applicables à la ZONE 15, incluant les exceptions en vigueur. Autorisation de pêche obligatoire.
 Plongée sous-marine	<b>Mi-mai à mi-octobre</b> : Lacs Lauzon, Hélène et à l'Eau Claire.
 Cueillette	<b>En tout temps</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La cueillette de petits fruits en zone d'ambiance seulement.</li> <li>• Interdiction de sortir des sentiers et aires de marche.</li> <li>• Pour consommation personnelle seulement.</li> </ul>



## Consignes concernant les embarcations, équipements nautiques et de pêche.

Afin de protéger les lacs du parc d'espèces exotiques envahissantes, il est obligatoire, de nettoyer, vider et sécher vos embarcations, équipements nautiques et équipements de pêche.



### Nettoyez

Nettoyez vos embarcations et votre équipement après chaque utilisation.



### Videz

Videz sur la terre ferme toute l'eau qui se trouve dans votre embarcation, y compris celle des seaux et des glacières.



### Séchez

Faites sécher complètement votre embarcation et votre équipement.



Le cladocère épineux est un plancton originaire d'Eurasie. Il se propage dans des plans d'eau du Québec. Très agressif, il déloge des compétiteurs indigènes. Comme il est peu nourrissant en plus d'avoir une longue épine, il crée de grands dommages chez les populations de poissons planctivores. **Ces œufs ne résistent pas à la sécheresse; c'est pourquoi il est important de sécher vos embarcations et équipements nautiques à la sortie d'un lac.**

## Couvre-feu et quiétude des lieux



**Couvre-feu** : Le couvre-feu est de 23 h à 8 h. Pendant cette période, aucun bruit susceptible de s'entendre du site voisin ne doit être émis.



**Quiétude des lieux** : Puisque les gens visitent les parcs pour se détendre ou pour profiter de la nature, il est nécessaire de préserver un environnement sonore acceptable pour tous; minimisez le bruit. La musique est interdite en tout temps et le port des écouteurs est obligatoire.

**Circulation automobile de nuit** : À partir de 22 h, la circulation automobile est limitée aux déplacements essentiels pour les clients en séjour. Les visiteurs quotidiens sont les bienvenus de 7 h à 22 h. Il est toutefois permis de circuler jusqu'à minuit, afin de faire de l'observation astronomique sur les Places des étoiles. Les gens détenant une autorisation de pratiquer la pêche, peuvent circuler dès le lever du jour.

## Protection de l'environnement nocturne lors d'un séjour en camping

Les éclairages d'ambiance tels que les guirlandes lumineuses, l'éclairage lorsque les campeurs sont couchés ou l'utilisation de projecteurs sont interdits. L'éclairage en situation d'urgence est exempté de cette interdiction.

## Rappel réglementaire

### Il est interdit :



De nourrir, manipuler, molester ou apprivoiser un animal (ex: canards, grenouilles, têtards).



D'amener un animal, à l'exception des chiens-guides et des chiens tenus en laisse aux endroits désignés à cette fin.



De couper, d'écorcer, de mutiler et de ramasser des arbres, arbustes, fleurs, champignons et toutes autres plantes, qu'ils soient morts ou vivants.



De ramasser du bois mort ou vivant provenant de la forêt pour allumer ou entretenir un feu ou pour toutes autres fins.

# CONSERVER POUR DEMAIN



## Découvrez l'envers du décor

Des étoiles plein les yeux, des oiseaux plein les oreilles... Plongez dans l'univers fascinant des initiatives visant à protéger nos trésors naturels.

[sepaq.com/lenversduddecor](http://sepaq.com/lenversduddecor)

## Jetez un coup d'œil au bulletin L'envers du décor

Des contenus captivants qui mettent en valeur la mission des parcs nationaux.



Photos : Alexandre Lavoie, Mathieu Dupuis, Michaël Rondeau, Steeve Deschênes, Stéphane Audet, François Couillard et Shutterstock.



Parc national  
du Mont-Tremblant  
[sepaq.com/mont-tremblant](http://sepaq.com/mont-tremblant)

## Nos parcs nationaux

Avec des millions de visites tous les ans dans nos parcs nationaux, chaque comportement nuisible peut causer des dommages permanents à l'environnement, en plus d'affecter l'expérience des autres visiteurs. Pour profiter longtemps de cette nature exceptionnelle, prenons-en soin.

### Préserver notre ciel étoilé

Par une nuit sans nuages, vous aurez la chance d'observer la Voie lactée. Être soucieux de la conservation, c'est aussi s'intéresser à la pollution lumineuse. Depuis quatre ans, le parc œuvre à préserver l'intégrité de l'environnement nocturne du parc, mais aussi à garantir aux visiteurs de belles nuits étoilées. Près de 80% des éclairages extérieurs sont désormais conformes au plus hauts standards de lutte à la pollution lumineuse. En plus de la programmation animée, des panneaux d'interprétation sur la pollution lumineuse et l'astronomie seront installés aux Places des étoiles. Ces sites d'observation sont identifiés aux pages 4 et 5. Grâce à ces petits gestes, l'objectif visé est d'obtenir le statut officiel de parc international de ciel étoilé.

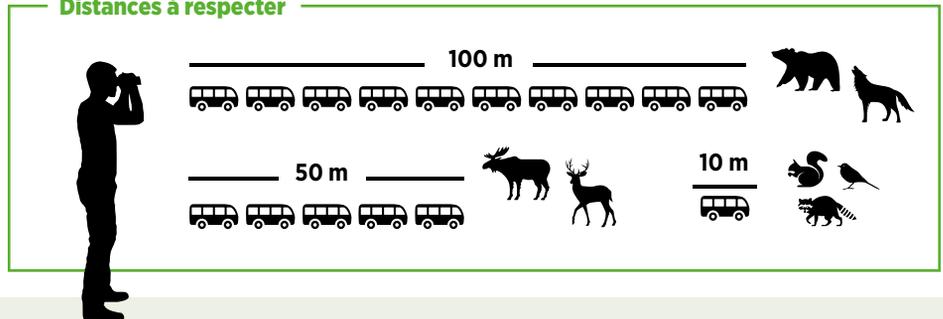
### Cohabiter avec les animaux sauvages : donnez-leur de l'espace

Visiter un parc national voué à la conservation et à l'accessibilité, c'est partager le milieu de vie de la faune sauvage. Des milliers de visiteurs cherchent à approcher ou à nourrir les animaux du parc pour mieux les observer. Saviez-vous que ces actions modifient considérablement leur comportement ? Ils deviennent plus familiers, dépendants et vulnérables. Ils sont d'ailleurs trop souvent victimes d'accidents routiers. Un animal sauvage doit le demeurer pour vivre en santé. Respectez les distances recommandées pour observer les animaux sauvages, ne leur offrez pas de la nourriture et n'essayez pas d'adopter un comportement familier avec eux.



Lorsque vous prenez des photos, évitez d'entourer l'animal, d'envahir son espace ou de le suivre. Servez-vous d'un téléobjectif ou montrez-le dans son milieu naturel et agrandissez l'image plus tard.

#### Distances à respecter



## 5 BONS COMPORTEMENTS À ADOPTER EN NATURE



### Restez dans les sentiers et les espaces aménagés

Abstenez-vous de prendre des raccourcis pour éviter la dégradation de la flore.



### Ne ramassez pas de bois mort\*

Afin de préserver les richesses naturelles, il est interdit en tout temps de prélever des éléments naturels (animaux, plantes, bois mort, roches, etc.).



### Ne nourrissez pas les animaux\*

Laissez les animaux se nourrir eux-mêmes pour ne pas affecter leurs comportements naturels. Gardez toute nourriture hors de leur portée.



### Gardez vos distances quand vous observez les animaux

S'ils sont dérangés à répétition, les animaux risquent de changer leur comportement, puis d'éprouver des difficultés à s'alimenter, à se reproduire et à communiquer entre eux.



### Respectez la quiétude des lieux et le couvre-feu

Les gens visitent les parcs nationaux pour se détendre et pour profiter de la nature. Respectez le couvre-feu et évitez en tout temps de faire jouer de la musique.

\*Le non-respect de la réglementation et des activités autorisées constitue une infraction à la Loi et au Règlement sur les parcs.