

En  
coulisses  
le magazine



Parc national  
du Mont-Tremblant

Tournée 2005-2006



# Grande tournée des parcs nationaux du Québec




La Société des établissements de plein air du Québec célèbre ses 20 ans d'existence. Merci à vous toutes et tous, nos visiteurs et nos clients, de la confiance témoignée au fil du temps.

La Société a vu ses responsabilités grandir en 1999 alors qu'elle a pris sous son aile l'administration des parcs québécois. Une responsabilité accueillie avec enthousiasme et surtout avec la vision de faire des parcs du Québec un véritable réseau de parcs nationaux comparable à ce qui existe de mieux ailleurs dans le monde. Notre engagement est simple: mettre en valeur, rendre accessible et conserver les plus beaux territoires naturels protégés du Québec.

Six ans plus tard, nous mesurons toujours le privilège que nous avons d'être les gardiens de ce patrimoine appartenant à tous les citoyens et les citoyennes. Au cœur de notre ouvrage se trouve la préoccupation constante d'assurer la mission de conservation et d'éducation de ces espaces uniques. Tous les jours, nous posons des gestes concrets en ce sens. Parmi les réalisations et les indices attestant de cet engagement, mentionnons la mise sur pied d'un programme de suivi de l'intégrité écologique et l'augmentation significative de la participation aux 400 activités de découverte offertes aux visiteurs. Chez nous, la conservation est une affaire de conviction partagée par les 1700 employés de la grande équipe de Parcs Québec.

Bienvenue dans les parcs nationaux et soyez assuré que nous nous occupons de conserver votre plus beau patrimoine naturel protégé!

  
Raymond Desjardins  
Vice-président Exploitation  
Parcs Québec

  
Yvan Bilodeau  
Président-directeur général  
Sépaq



# Bienvenue dans votre pays de nature !

**V**ous êtes-vous déjà posé la question suivante : depuis combien d'années ai-je le plaisir de visiter le parc national du Mont-Tremblant ou d'y séjourner ? Certains répondront deux ans, d'autres cinq ou dix, et plusieurs diront même plus de 20 ans ! Force est de constater qu'il existe une véritable histoire d'amour entre les visiteurs et leur parc, qui célèbre cette année ses 110 ans d'existence.

Le plus vaste parc national du Québec s'est transformé au fil des saisons, du temps et des époques. Les lacs limpides, les rivières sinueuses, les paysages de montagnes arrondies, la forêt laurentienne qui se colore, les regards curieux de la faune, le simple chant des oiseaux et les nuits étoilées sont depuis toujours le théâtre d'expériences mémorables au parc. Nous les souhaitons d'ailleurs empreintes de tranquillité, d'authenticité et de ressourcement.

Aujourd'hui, avec quelque 450 000 visiteurs par année, il importe plus que jamais de s'unir à la clientèle pour préserver cet immense territoire afin que nous puissions tous continuer à profiter de cette nature généreuse tout en s'assurant que ceux et celles qui nous suivent en jouissent à leur tour.

C'est en ce sens qu'œuvre la grande équipe du parc. Que ce soit, par exemple, par un travail de sensibilisation au moyen d'activités de découverte, la mise en œuvre du programme de mesure de l'intégrité écologique ou de recyclage des matières résiduelles, la restauration d'emplacements de camping dégradés, l'application de la réglementation ou l'entretien régulier de nos équipements, chaque geste accompli vise à conserver votre parc.

Nos actes seront d'autant plus efficaces s'ils sont réalisés avec votre précieuse collaboration. Tous ces petits et grands gestes que vous poserez au cours de votre séjour contribueront à atteindre cet objectif. N'hésitez d'ailleurs pas à nous faire part de vos commentaires, idées et suggestions qui sont les bienvenues.

Toute l'équipe du parc national du Mont-Tremblant est heureuse de vous accueillir dans votre pays de nature !

Le directeur,



**Martin Soucy**

Les membres du comité de gestion à votre service !

**Sylvie Villeneuve**  
Responsable du service  
à la clientèle.

**Michel Riopel**  
Responsable des services  
collectifs.

**Charles Vigeant-Langlois**  
Responsable du service de la  
conservation et de l'éducation.

## SOMMAIRE

Un grand parc aux divers visages naturels	p. 4
À votre service	p. 4
Mission conservation	p. 5
Ouvrez l'œil : des espèces à protéger	p. 6
La protection du plongeon huard	p. 7
Pleins feux sur nos vedettes : le canot et le kayak	p. 8
Séjours inoubliables	p. 9
Questions d'environnement	p. 10
Carte du parc et des sentiers	p. 12
Parcourez les sentiers et découvrez le parc	p. 14
Forfaits guidés et nouveautés	p. 15
Au pays de l'hiver	p. 16
Plaisirs panoramiques	p. 17
Faites l'école buissonnière ! Activités de découverte et calendrier	p. 18
Des parcs nationaux à découvrir	p. 21
Hébergement dans la région !	p. 22

## LE GÉNÉRIQUE



**Parc national  
du Mont-Tremblant**

Chemin du Lac-Supérieur  
Lac-Supérieur (Québec) J0T 1P0  
**Information : (819) 688-2281**  
**Réservations : 1 800 665-6527**  
Courriel : [parc.mont-tremblant@sepaq.com](mailto:parc.mont-tremblant@sepaq.com)  
[www.parcquebec.com](http://www.parcquebec.com)

**Équipe de rédaction et collaborateurs**  
Louise Cadieux, Claire Ducharme,  
Nancy Plessis-Bélaïr, Martin Soucy  
Collaboration spéciale : Association de  
villégiature – Station Mont-Tremblant

**Révision linguistique**  
Daniel Bouchard

**Traduction**  
Daniel Bouchard

**Conception graphique et cartographie**  
Limbo Design Graphique

**Photo de la page couverture**  
Parc national du Mont-Tremblant,  
Nancy Plessis-Bélaïr - Sépaq.

**Impression**  
Québécor World

Le genre masculin est utilisé sans  
discrimination.



# Un grand parc aux divers visages naturels



Photo : Michel Chartrand

La mission du parc national du Mont-Tremblant est de préserver un échantillon de la région naturelle des Laurentides pour les générations actuelles et futures tout en étant accessible afin que les visiteurs y vivent des expériences authentiques.

Ce vaste territoire, situé dans les régions touristiques des Laurentides et de Lanaudière, se découvre par secteurs principaux. Les pages 12 et 13 du magazine offrent une vue d'ensemble de toutes les occasions distinctives de renouveler votre plaisir à visiter le parc !

Le **secteur de la Diable**, situé à l'ombre du mont Tremblant et à proximité de la station touristique de Mont-Tremblant, est accessible par la municipalité de Lac-Supérieur. Son visage naturel et la multitude d'activités offertes se façonnent au rythme des nombreux lacs, de la rivière du Diable, tantôt fougueuse, tantôt paisible, et des sommets doucement arrondis des montagnes.

Le **secteur de la Pimbina** est accessible par la municipalité de Saint-Donat, un lieu touristique reconnu de la région de Lanaudière. La beauté sauvage de ses montagnes et de ses lacs, le spectacle de

la chute aux Rats et le sommet du Carcan composent sa nature sauvage qui invite à la détente. Il s'agit également de la porte qui rend accessible le secteur du Lac-des-Sables.

Le **secteur de L'Assomption** est accessible par la municipalité de Saint-Côme. Lorsque vous aurez pagayé sur sa rivière aux eaux limpides, pêché dans ses lacs poissonneux et goûté au silence de la nuit en camping au bord d'un lac ou dans un chalet solitaire, vous comprendrez pourquoi ce secteur est notre secret le mieux gardé.

## À découvrir !

Découvrez les secteurs du Lac-des-Sables, du Lac-Escalier ou de la Cachée ! Bordés de magnifiques lacs, les paysages de ces trois îlots de paradis vous permettront de profiter pleinement des journées de la chaude saison. Des emplacements de camping y sont également disponibles pour prolonger votre séjour.



Photo : Michel Chartrand

## À votre service



Photo : Michel Chartrand

Une foule de services sont offerts selon les secteurs pour faciliter votre visite au parc. Voici la liste :

Endroit	Période d'ouverture	Accueil, information	Canot et chaloupe	Pédalo	Kayak	Vélo	Veste de flottaison	Moteur électrique	Transport canots et passagers	Ski de fond, raquettes	Aliments « Prêts à manger »	Dépanneur	Bois de foyer	Glace	Boutique Nature
La Diable : centre de services du Lac-Monroe	13 mai au 10 octobre	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
La Diable : accueil du Lac-Escalier	17 juin au 5 septembre	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
La Diable : poste d'accueil de la Cachée	17 juin au 5 septembre	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
La Pimbina : plage du Lac-Provost	13 mai au 10 octobre	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
La Pimbina : accueil du Lac-des-Sables	17 juin au 5 septembre	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
L'Assomption : poste d'accueil de Saint-Côme	13 mai au 10 octobre	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•

Le centre de services et de location du Lac-Monroe (secteur de la Diable), ainsi que les postes d'accueil de Saint-Donat (secteur de la Pimbina) et de Saint-Côme (secteur de L'Assomption) sont les endroits privilégiés pour obtenir la plupart de ces services.

# Mission conservation



Photo : François Cloutier

## La réglementation ? Voilà pourquoi !

Un des défis quotidiens de l'équipe du parc national du Mont-Tremblant et des parcs nationaux du Québec est de concilier la présence de centaines de milliers de personnes qui visitent le territoire tout en assurant sa conservation. La réglementation du parc constitue donc un outil essentiel qui contribue à l'atteinte de ce juste équilibre. En respectant les règlements, vous contribuez de façon significative à la préservation du parc.

La conservation du milieu naturel est l'affaire de tous. À cet effet, il est interdit :

- d'introduire des animaux domestiques. Toutefois, s'il s'agit d'un chien-guide ou d'assistance en fonction ou en formation, celui-ci doit être facilement identifiable en portant le foulard Mira ou le harnais et être tenu en laisse en tout temps. Le code d'éthique de la Fondation Mira doit être respecté par les propriétaires de ces animaux, notamment en conservant avec eux la lettre d'accréditation de la Fondation.
- d'abattre, de capturer, de blesser, de molester, de harceler, de nourrir ou d'apprivoiser un animal ;
- de jeter des déchets ailleurs que dans les contenants prévus à cette fin ou de brûler des déchets dans le feu de camp ;
- d'abattre, d'endommager, d'enlever ou d'introduire un arbre, un arbuste ou une plante herbacée, au complet ou en partie ;
- de ramasser le bois mort ;
- de laisser traîner de la vaisselle ou de la nourriture. Par respect pour la faune, il importe de ranger la nourriture dans l'automobile ;
- d'altérer, de prélever ou de peindre les rochers ou autres formations naturelles ;
- d'utiliser ou de jeter des détersifs, comme le savon ou toute autre substance nocive, dans les lacs ou cours d'eau du parc.

## La sainte paix

La beauté des paysages, la tranquillité, le calme et la sécurité : voilà, entre autres, ce que nous désirons vous offrir au parc national du Mont-Tremblant. Nous vous rappelons que le bruit excessif est interdit en tout temps et que pendant le couvre-feu, de 23 h à 8 h, le plus grand calme doit régner dans le parc.

Pour écouter de la musique, vous devez utiliser des écouteurs personnels. Ainsi, votre voisinage pourra profiter du concert offert par la nature en toute tranquillité.



## Soyez prudents. Ralentissez !

Le respect des limites de vitesse en voiture est de mise pour minimiser les risques d'accident avec les cyclistes et les piétons, tout en facilitant la protection de la faune qui s'aventure parfois sur les routes du parc. En effet, chaque année des collisions entraînent la mort de cerfs, de lièvres, d'écureuils et même d'ours. Lors de vos déplacements dans le parc, nous vous invitons à prendre le temps d'apprécier les paysages en ralentissant !



**Le Règlement sur les parcs ainsi que la liste des activités et services sont disponibles aux postes d'accueil. Cette liste indique les activités offertes, ainsi que les endroits et les périodes où vous pouvez les pratiquer.**

## La mission de Parcs Québec

Dans la perspective d'un développement harmonieux sur les plans culturel, social, économique et régional, Parcs Québec assure la conservation et la mise en valeur de territoires représentant les 43 régions naturelles du Québec ou de sites à caractère exceptionnel, tout en les rendant accessibles à des fins éducatives et de plein air.

Tous les parcs nationaux du Québec ont été créés en vertu des normes de l'Union internationale pour la conservation de la nature. Ces critères se définissent comme suit :

- Une aire relativement vaste qui présente un ou plusieurs écosystèmes généralement peu ou pas transformés par l'exploitation.
- Où les espèces animales et végétales, les sites géomorphologiques et les habitats ont un intérêt particulier du point de vue scientifique, éducatif ou récréatif, ou qui offre un paysage d'une grande beauté.
- Dans laquelle la plus haute autorité compétente du pays a pris des mesures pour éliminer l'exploitation et pour y faire respecter les ensembles écologiques, géomorphologiques ou esthétiques.
- Dont la visite est autorisée, sous certaines conditions, à des fins éducatives, culturelles ou récréatives.

# Ouvrez l'œil : des espèces à protéger



Photo : Yves Therrien

En raison de sa grande superficie, le parc national du Mont-Tremblant possède un atout de taille dans sa mission de conservation du patrimoine naturel québécois. Dans un parc aussi grand, peu ou pas dérangé par les activités humaines, les visiteurs ont parfois la chance de rencontrer certaines espèces animales très particulières.

Nous sollicitons votre participation afin d'obtenir le plus de renseignements possibles sur ces animaux rares présents dans le parc. Si au cours de votre séjour vous observez l'une des espèces mentionnées ici, veuillez en aviser un garde-parc. En nous permettant d'améliorer nos connaissances sur la faune, vous contribuez concrètement à la mission de conservation du parc.

## A Le carcajou

En danger de disparition dans tout l'Est du Canada, ce mammifère presque mythique a inspiré de nombreux contes où sont soulignés sa voracité, son habileté et sa grande intelligence. Le carcajou, également appelé « glouton », ressemble à un petit ours.



Photo : Sylvie Bouchard, Zoo sauvage de St-Félicien

On l'identifie aisément aux bandes beiges qu'il arbore sur les flancs. Le reste de sa fourrure est brun foncé. Il est possible de le confondre avec le pékan, qui est plus petit et dont la queue est plus longue. Bien que l'aire de distribution du pékan se situe plus au nord, on rapporte trois mentions d'observation dans le parc depuis quelques années.

## B Le pygargue à tête blanche

Celui qu'on appelait autrefois « l'aigle à tête blanche » a été aperçu une vingtaine de fois dans le parc au cours de la dernière décennie, mais nous n'avons aucune preuve qu'il niche dans le territoire. Au Québec, cet oiseau spectaculaire est une espèce menacée : on estime qu'il existe moins de quarante couples reproducteurs. Le pygargue recherche les lacs poissonneux bordés d'arbres matures, dans des zones où la présence des humains est réduite au minimum. L'an dernier, ce



Photo : Sylvie Bouchard, Zoo sauvage de St-Félicien

rapace impressionnant a été aperçu au lac en Croix et au lac des Cyprés.

## C La grive de Bicknell

Cet oiseau de la grosseur d'un merle a été observé au pic Johannsen et au Carcan, les deux plus hauts sommets du parc. Ailleurs au Québec, on retrouve cette grive dans les forêts conifériennes de quelques hauts sommets, tels le mont Mégantic et les Chics-Chocs, mais on a également signalé sa présence à la montagne Noire, à Saint-Donat, et au mont Sir-Wilfrid, à Mont-Laurier. Cet



Photo : Pierre Bernier



D

Photo : Louise Cadieux

insectivore se retrouve ici à la limite nord de son aire de distribution, qui est très restreinte à l'échelle mondiale.

### **D** La tortue des bois

Ce reptile, dont l'avenir est incertain, est la plus terrestre des tortues que l'on retrouve au Québec. On la reconnaît à la coloration orangée de sa peau et à sa carapace au relief prononcé, dont chaque écaille présente des anneaux de croissance. Les tortues des bois se retrouvent aux abords de rivières sablonneuses ou graveleuses. Au parc national du Mont-Tremblant, deux observations le long de la rivière du Diable ont été enregistrées depuis dix ans.

### **E** Le couguar

Alors qu'on le croyait disparu du Québec, ce grand félin mystérieux a été aperçu à quelques occasions ces dernières années dans différentes régions, particulièrement en Abitibi et dans le Bas-Saint-Laurent. Depuis 1990, on a signalé une quinzaine d'observations de couguar dans le parc national du Mont-

Tremblant. Le territoire offre un vaste milieu naturel protégé, une abondance de proies ainsi qu'une certaine tranquillité, trois conditions recherchées par le couguar. Il reste maintenant à prouver sa présence en recueillant des poils de la bête ou en trouvant des pistes pour faire un moulage. La fondation du parc poursuit cette recherche depuis 2003. À suivre...



E

Photo : Sylvie Bouchard, Zoo sauvage de St-Félicien

## **La protection du plongeon huard**

### **Avec votre aide, tout est possible !**

Avec plus de 400 lacs, le parc national du Mont-Tremblant est un territoire important pour le plongeon huard. Cet amateur des grands lacs y retrouve les habitats nécessaires à sa survie et à sa reproduction.

Étant donné que les îles limitent l'accès à plusieurs prédateurs, elles constituent des endroits privilégiés pour la nidification. Dans le but d'assurer la survie du plongeon huard, une espèce laurentienne fragile, l'accès aux îles est maintenant interdit au parc. Il est primordial de respecter ces habitats indispensables à la flore et la faune.



Photo : Yves Therrien

# Pleins feux sur nos vedettes : le canot et le kayak



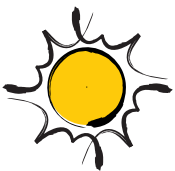
Photo : Jean-Pierre Huard

Au pays des lacs et des rivières, le canot et le kayak sont rois! Sans contredit, rares sont les visiteurs qui résistent à la tentation de glisser sur les eaux d'un des nombreux lacs du parc où l'on découvre des paysages à couper le souffle. Au passage, les yeux grands ouverts, vous y verrez peut-être le grand héron, le castor ou le huard s'amuser à la vue du bouchon de circulation provoqué par l'original qui ne veut pas bouger !

Imaginez-vous également dans la peau d'un voyageur d'autrefois glissant sur les eaux, à bord de votre canot, vers une destination qui vous permettra de passer la nuit à la belle étoile. Le canot-camping représente une occasion privilégiée de découvrir l'arrière-pays de ce grand parc. À vous le repos paisible de quelques nuits passées sur les bords d'un lac ou d'une rivière aux rives sablonneuses. Des équipements de location sont disponibles dans tous les secteurs du parc.

## Forfait spécial Lac Chat - Vache Noire (non guidé)

Profitez d'une demi-journée pour descendre la rivière du Diable, entre le lac Chat et le mont de la Vache Noire. Il s'agit d'une randonnée paisible qui vous permettra de découvrir des paysages uniques : les méandres de la rivière, la paroi rocheuse spectaculaire de la Vache Noire que la rivière vient effleurer, la forêt d'érables argentés et les rives sablonneuses où vous pourrez vous prélasser au soleil lors d'une pause! Le forfait comprend le canot, les vestes de flottaison et le transport aller-retour dans le parc



**À partir de 39,77 \$ par canot,  
taxes en sus.**

**Tous les jours du 13 mai au 10 octobre.**

## Forfait d'expérience camping

Que vous soyez un amateur de canot-camping ou à votre première expérience, vous serez ravi par un séjour sur l'un des emplacements de camping situé sur les rives sablonneuses des lacs Rossi, de la Savane et de L'Assomption. Détendez-vous autour du feu et écoutez la douce berceuse de la nature, parfois interrompue par le cri plaintif du huard.



Vous n'avez pas de canot? Pas de problème! Un forfait comprenant

le canot, les vestes de flottaison, l'emplacement de camping, une provision de bois et les supports pour transporter le canot sur le véhicule sont offerts.

Le tarif, tout à fait spécial, est de 27,50 \$ par personne pour une nuit ou de 50 \$ par personne pour deux nuits (en occupation double, taxes et frais de réservation en sus; forfait offert du 17 juin au 5 septembre).

## ENCORE PLUS DE PLAISIRS D'EAU !

### Baignade

Les chaudes journées d'été amènent inévitablement à apprécier les plaisirs de la baignade en eau pure au milieu de décors grandioses! Les plages de la Crémaillère au lac Monroe et la plage du Lac-Prevost, sur le lac du même nom, sont surveillées du 18 juin au 5 septembre. (L'horaire est variable selon la période de l'année; consultez les postes d'accueil pour tous les détails.)

### Pêche

La pêche à la journée est une occasion de découverte et de détente. Les principales espèces sportives sont l'omble de fontaine (« truite mouchetée »)



Photo : Steve Deschênes

et le grand brochet, suivies de la truite brune et du touladi (« truite grise »).

Réputée auprès des amateurs, la vallée de L'Assomption compte une vingtaine de lacs à bon rendement accessibles en camionnette. Dans le secteur de la Diable, on compte également une vingtaine de plans d'eau, dont près d'une dizaine à bon rendement et accessibles en automobile, d'autres en camionnette seulement ou à pied. Enfin, les pêcheurs peuvent lancer leur ligne sur quelques plans d'eau dans le secteur de la Pimbina, la plupart n'étant accessibles qu'en camionnette.





# Séjours inoubliables



Photo : Nancy Plessis-Bélaïr

## Pique-nique

Apportez votre glacière, des petites gâteries et vos jumelles. Le calme d'un lac sauvage, une brise délicate, une famille de grands harles qui glisse en silence le long des rives herbeuses, voilà ce qu'offrent les aires de pique-nique du parc, avec en prime (qui sait ?) le spectacle d'un orignal en train lui aussi de se restaurer.

## Camping

Pensez aux souvenirs inoubliables d'un feu de bois qui crépite ou encore au sourire des enfants heureux de passer la nuit en plein air avec la famille. Le parc vous offre près de 1000 emplacements de camping pour garnir vos albums des plus belles photos de vacances.

## Chalets de villégiature

Vivez les petits plaisirs du confort et le grand luxe de la nature sur le bord d'un lac paisible. Les 11 chalets de villégiature du parc sont parfaits pour un week-end

d'amoureux, des retrouvailles familiales ou une sortie de pêche entre amis. Pourvus de douches et d'eau chaude, les neuf chalets de la vallée de L'Assomption peuvent, selon les cas, accueillir de deux à seize personnes. Sur la rive du lac Monroe, dans le secteur de la Diable, on vous offre également deux chalets qui peuvent héberger quatre et six personnes. Ils sont ouverts à l'année et munis d'eau chaude et d'électricité.

## Refuges

La grande aventure d'été ou d'hiver, les refuges sont accessibles en sillonnant à pied ou à skis les sentiers de longue randonnée du parc. Pensez à la tranquillité du ciel étoilé alors que vous vous apprêtez à passer la nuit dans l'un des 11 refuges.

## VAUT MIEUX RÉSERVER !

• 1 800 665-6527 : tous les jours de 8 h 30 à 21 h, sauf pour la période de la mi-octobre à la mi-décembre où l'horaire est de 8 h 30 à 16 h 30, du lundi au vendredi.

• Réservation en ligne par Internet : [www.sepaq.com](http://www.sepaq.com)

Consultez nos modalités de réservation pour plus de détails.

## Psst !

Demandez nos guides des activités de camping, de canot-camping ou de longue randonnée pour plus de détails.

	Nbre d'emplacements			Nbre de terrains
	Aménagé, avec services (eau, électricité, égouts)	Aménagé sans services (installations sanitaires et poste de vidange pour caravanes)	Rustique (toilettes sèches)	
Secteur de la Diable : lacs Monroe, Chat, de la Savane et rivière du Diable	39	232	232	5
Secteur de la Diable : lac Caché			29	
Secteur de la Diable : lac Escalier			74	
Secteur de la Pimbina : lac Provost (La Volière)		145		3
Secteur de la Pimbina : lac des Sables		86		
Secteur de la Pimbina : lacs Herman, Lajoie, aux Rats, des Cyprès			53	
Secteur de L'Assomption : rivière et lac de L'Assomption		64	13	1

**Achetez Nature**

Les «Boutique Nature» Parcs Québec vous offrent une vaste gamme d'articles souvenirs, de vêtements et de produits de découverte de la nature. Tous les profits sont réinvestis dans le réseau des parcs nationaux du Québec; vous participez donc, par vos achats, à la protection du patrimoine naturel. Lors de votre visite dans un parc, profitez-en pour découvrir nos collections.

Visitez notre boutique virtuelle [www.sepaq.com](http://www.sepaq.com).

**BRAVO À CHARLIE LAVOIE!**

C'est moi Clopin le randonneur, le porte-parole des «Boutique Nature». Mon nom m'a été donné par Charlie Lavoie, 11 ans, de Rimouski. Merci aux 12 000 enfants qui ont participé au concours «Trouve-moi un nom!».

# Questions d'environnement

Photo : Yves Therrien

## Je recycle, tu recycles, nous recyclons !

Lancé en 2004 à travers le réseau Parcs Québec, le programme de recyclage des matières résiduelles a pris progressivement son envol. Ainsi, il est dorénavant possible de se départir du papier, du carton, du verre et du plastique dans les contenants identifiés à cette fin et situés dans plusieurs endroits fréquentés du parc.

Bien que l'habitude de recycler ces matières est maintenant de plus en plus ancrée dans les mœurs des résidents de nombreuses municipalités et villes du Québec, elle semble plus difficile à maintenir en vacances ! Nous comptons donc sur votre précieuse collaboration

pour contribuer au succès de cette initiative en respectant le type de matière déposée dans chaque contenant. Ensemble, contribuons à la promotion des valeurs environnementales que véhicule le parc.

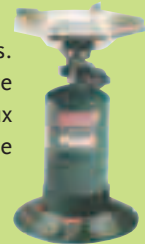
## Psst !

Vous pouvez également consulter le Guide de camping pour connaître l'emplacement de toutes les stations de recyclage.

## SAVIEZ-VOUS QUE ?

En plus d'être visuellement désagréable, une pelure d'orange prendra plus d'une année à se décomposer. De plus, combien de temps sera nécessaire aux mégots de cigarettes, bouchons de bière et papiers mouchoirs que vous laissez sur votre terrain et dans les bosquets ? Pour préserver la propreté des lieux, veuillez les ramasser et les placer dans votre sac de déchets.

Le parc récupère dorénavant les bonbonnes de propane vides. Nous vous demandons de les déposer dans les boîtes de recyclage prévues à cette fin au centre de services du Lac-Monroe, aux accueils du Lac-Escalier et du Lac-des-Sables, au stationnement de la plage du Lac-Provost et au camping du Grand-Pin. Merci !



## Recyclez ! C'est important...



Le verre...



Le métal...



Et le plastique...



...sont recyclables. Merci de contribuer à la protection de l'environnement en déposant vos contenants dans les bacs prévus à cet effet dans tous les parcs nationaux du réseau Parcs Québec.



# Nouveau !

Photo : Jean-Pierre Huard

## Le programme de suivi de l'intégrité écologique

Protéger un territoire tout en le rendant accessible présente des défis quotidiens. Il faut savoir trouver l'équilibre entre les deux dans le choix des activités offertes, des territoires à rendre accessible ou non, des aménagements adéquats, une réglementation appropriée, etc.

Il est facile de chiffrer et de mesurer notre succès en matière d'accessibilité par des statistiques de fréquentation et nos états financiers. Il est par contre plus difficile d'établir si oui ou non notre mission de conservation est bien remplie.

Afin d'éviter de mettre en péril le milieu naturel des parcs nationaux, le réseau Parcs Québec a décidé d'agir et d'innover en créant un programme de suivi de l'intégrité écologique. Au total, 29 indicateurs ont été choisis pour surveiller l'intégrité écologique du parc national du Mont-Tremblant. Ils touchent la qualité de l'air et de l'eau, la faune et la flore, les ressources renouvelables exploitées, les éléments écologiques

déliçats, la fréquentation, les infrastructures, la zone périphérique ainsi que la gestion administrative et la gestion environnementale.

En 2003 et 2004, nous avons élaboré les méthodologies et choisi nos indicateurs.

En 2005, ce sera la première année d'implantation du programme. Il faudra plusieurs années pour vraiment mesurer si l'intégrité écologique du parc national du Mont-Tremblant est maintenue ou menacée. C'est une histoire à suivre !



Photo : Michèle Bernard

## Place à nos partenaires !

### La Fondation du parc du Mont-Tremblant

La Fondation du parc du Mont-Tremblant a pour mission, par la collecte de fonds, de collaborer à améliorer les actions du parc en matière de conservation du milieu naturel. De plus, par l'entremise de ses membres et du public, elle s'intéresse directement à certains projets d'acquisition de connaissances.

POUR EN SAVOIR DAVANTAGE :

[www.fondationparc.qc.ca](http://www.fondationparc.qc.ca)  
[info@fonctionparc.qc.ca](mailto:info@fonctionparc.qc.ca)

### Les Amis du parc du Mont-Tremblant

Comme dans plusieurs des grands parcs du monde, une association de bénévoles s'est unie au parc du Mont-Tremblant pour défendre les intérêts du parc tout en suscitant la réflexion autour de questions environnementales fondamentales. Les Amis du parc du Mont-Tremblant souhaitent ardemment que votre visite dans le parc représente l'occasion de vous récréer et de vous ressourcer dans un décor digne de ce « gigantesque pays », tout en enrichissant cette même visite d'une perspective carrément plus engagée sur le plan de la conservation.

POUR EN SAVOIR DAVANTAGE :

[www.parcamistremblant.ca](http://www.parcamistremblant.ca)  
[parcamis@securenet.ca](mailto:parcamis@securenet.ca)

# Carte du parc

## Activités et services offerts autour ou à proximité des lacs suivants :

### Monroe & Chat

Secteur de la Diabie



### Provost & Lajoie

Secteur de la Pimbina



### L'Assomption

Secteur de L'Assomption



### Escalier

Secteur de la Diabie



### Caché

Secteur de la Diabie



### Des Sables

Secteur de la Pimbina



## Vous voulez en savoir plus ?

Des cartes et guides spécifiques aux activités de camping, courte randonnée pédestre et randonnée à vélo, longue randonnée pédestre, ski nordique ainsi qu'aux activités hivernales sont disponibles dans les lieux d'accueil. Ils peuvent aussi être téléchargés à partir du site Internet du parc à [www.parcquebec.com](http://www.parcquebec.com)

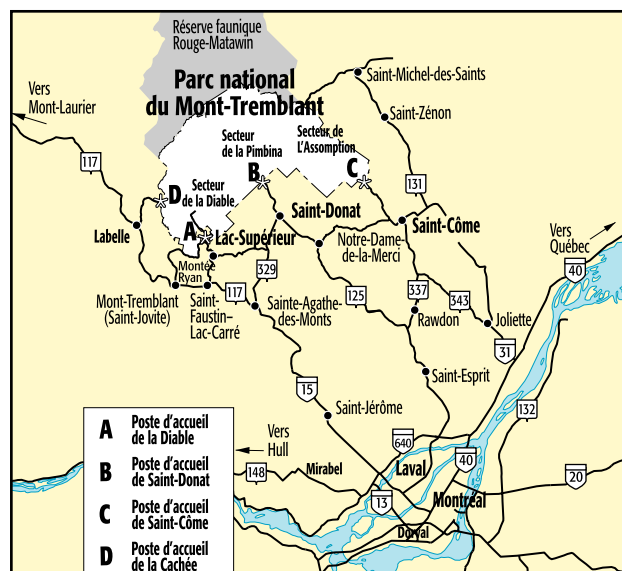
## Comment accéder au parc

Information : (819) 688-2281

Réservations : 1 800 665-6527

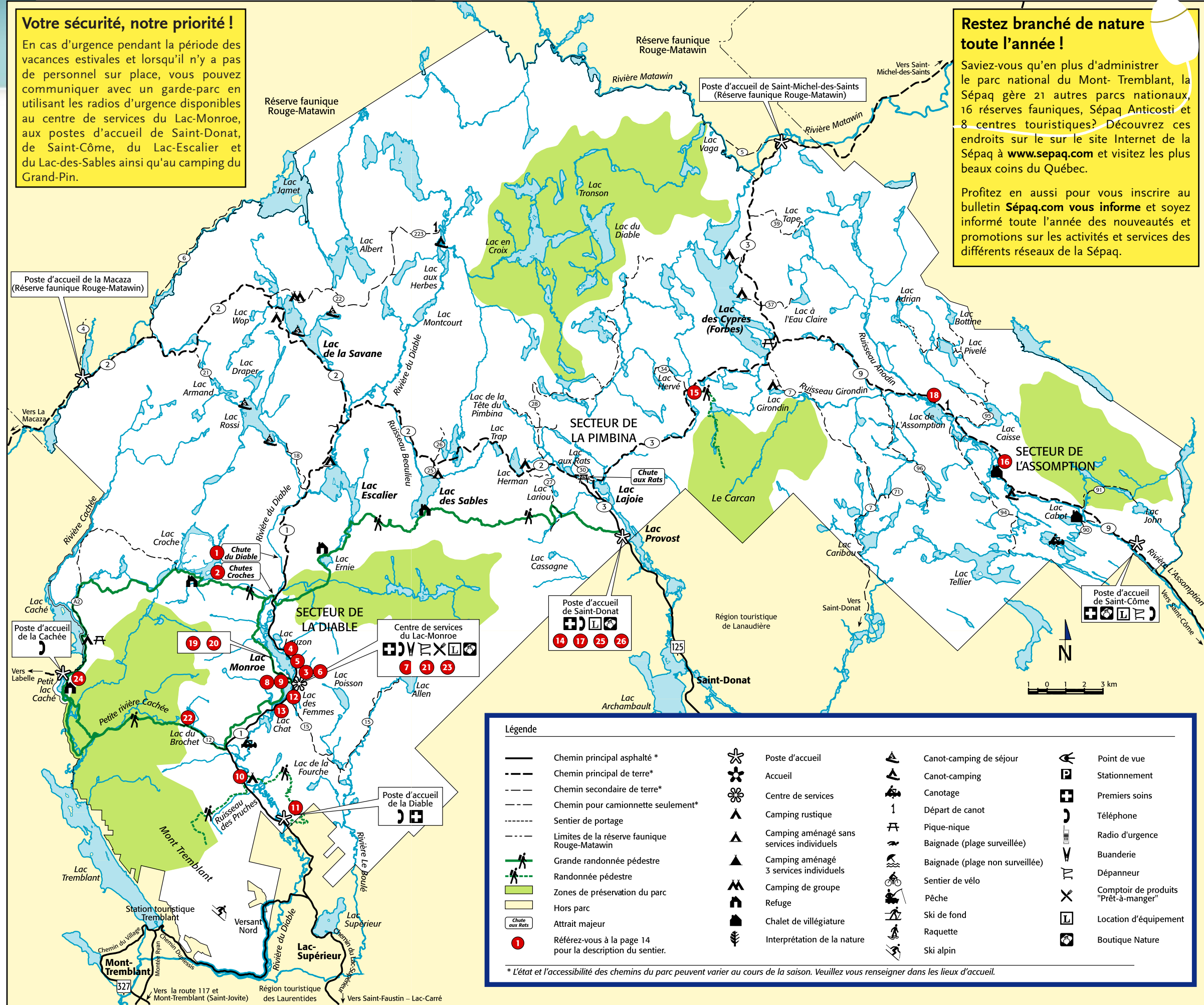
Courriel : [parc.mont-tremblant@sepaq.com](mailto:parc.mont-tremblant@sepaq.com)

Internet : [www.parcquebec.com](http://www.parcquebec.com)



## Votre sécurité, notre priorité !

En cas d'urgence pendant la période des vacances estivales et lorsqu'il n'y a pas de personnel sur place, vous pouvez communiquer avec un garde-parc en utilisant les radios d'urgence disponibles au centre de services du Lac-Monroe, aux postes d'accueil de Saint-Donat, de Saint-Côme, du Lac-Escalier et du Lac-des-Sables ainsi qu'au camping du Grand-Pin.



## Restez branché de nature toute l'année !

Saviez-vous qu'en plus d'administrer le parc national du Mont-Tremblant, la Sépaq gère 21 autres parcs nationaux, 16 réserves fauniques, Sépaq Anticosti et 8 centres touristiques? Découvrez ces endroits sur le site Internet de la Sépaq à [www.sepaq.com](http://www.sepaq.com) et visitez les plus beaux coins du Québec.

Profitez en aussi pour vous inscrire au bulletin **Sépaq.com vous informe** et soyez informé toute l'année des nouveautés et promotions sur les activités et services des différents réseaux de la Sépaq.

Légende			
	Chemin principal asphalté *		Poste d'accueil
	Chemin principal de terre*		Accueil
	Chemin secondaire de terre*		Centre de services
	Chemin pour camionnette seulement*		Camping rustique
	Sentier de portage		Camping aménagé sans services individuels
	Limites de la réserve faunique Rouge-Matawin		Camping aménagé 3 services individuels
	Grande randonnée pédestre		Camping de groupe
	Randonnée pédestre		Refuge
	Zones de préservation du parc		Chalet de villégiature
	Hors parc		Interprétation de la nature
	Attrait majeur		Canot-camping de séjour
	Référez-vous à la page 14 pour la description du sentier.		Canot-camping
			Canotage
			Départ de canot
			Pique-nique
			Baignade (plage surveillée)
			Baignade (plage non surveillée)
			Sentier de vélo
			Pêche
			Ski de fond
			Raquette
			Ski alpin
			Point de vue
			Stationnement
			Premiers soins
			Téléphone
			Radio d'urgence
			Buanderie
			Dépanneur
			Comptoir de produits "Prêt-à-manger"
			Location d'équipement
			Boutique Nature

\* L'état et l'accessibilité des chemins du parc peuvent varier au cours de la saison. Veuillez vous renseigner dans les lieux d'accueil.

# Parcourez les sentiers et découvrez le parc !

Référence sur la carte	Sentier	Longueur et durée	Aller-retour	Boucle	Difficulté	Dénivelé (mètres)	Lieu de départ
1	<b>La Chute-du-Diable</b> - Un spectacle inoubliable : les eaux de la Diable, projetées en chute libre dans des gorges étroites.	1,6 km 30 min	X		F		8 km au nord du centre de services du Lac-Monroe.
2	<b>Les Chutes-Croches</b> - En cascades et remous, une autre saute d'humeur de la Diable, qui cavalcade sous un pont et le long d'un belvédère.	0,8 km 20 min	X		F		5,6 km au nord du centre de services du Lac-Monroe.
3	<b>La Roche</b> - Une ascension dans l'ombre chatoyante d'une érablière avec, au bout du sentier, une vue panoramique de la vallée glaciaire du lac Monroe et du massif du mont Tremblant.	5 km 2 h	X		M	220	Stationnement à 500 m au nord du centre de services du Lac-Monroe.
4	<b>La Corniche</b> - Parcourez ce sentier et accédez au belvédère qui, comme la Roche, donne une vue superbe de la vallée du lac Monroe et du massif du mont Tremblant.	3,2 km 1 h 30	X		M	180	Stationnement à 2,5 km au nord du centre de services du Lac-Monroe.
5	<b>La Coulée</b> - Offrez-vous le grand tour (8 km au total, dont 2,2 km sur la route) : les belvédères de la Roche et de la Corniche sont reliés par le sentier de la Coulée.	1,7 km 45 min			D		
6	<b>Le Lac-Poisson</b> - Des érables et bouleaux jaunes, des parois rocheuses, un lac solitaire, une cascade cristalline : en une randonnée, tous les charmes de la nature laurentienne.	5,4 km 2 h*	X		M	160	Au même endroit que le sentier de la Roche que l'on suit sur 1 km. * Ajouter 1,5 km aller-retour (30 min) pour vous rendre à la cascade.
7	<b>Le Bois-Franc</b> - Une magnifique forêt, un relief qui ondule doucement, un relais au bord d'un lac pour vous reposer et les oiseaux pour vous tenir compagnie.	9,5 km 3 h 30		X	M		À partir du centre de services, se diriger vers le sud, prendre le chemin du Boulé et tourner à droite au deuxième sentier.
8	<b>Le Malard</b> - Si vous cherchez une excursion pour la journée, ce superbe trajet en montagne vous comblera. Cassez la croûte au refuge de la Ouache qui offre une vue et un décor splendides.	17,7 km 6 h		X	M	220	À partir du camping du Chevreuil, prendre la voie commune B en direction du relais du Ravage.
9	<b>L'Ours</b> - Vous emprunterez le sentier du Malard jusqu'au lac à l'Ours au plus haut sommet de votre randonnée. Votre descente vers le refuge de la Renardière se fera au son du ruisseau qui se laissera entrevoir par moments.	16,9 km 6 h		X	M	220	Au même endroit que le sentier du Malard.
10	<b>Le Toit-des-Laurentides</b> - Des cascades du ruisseau des Pruches au pic Johannsen, découvrez la face cachée du mont Tremblant.	14 km 6 à 7 h	X		D	595	Pont de la Sablonnière, 6,5 km au sud du centre de services du Lac-Monroe.
11	<b>Le Centenaire</b> - Situé sur la crête du mont de la Vache Noire, ce sentier offre une enfilade de points de vue spectaculaires sur les méandres de la Diable et les forêts de la Boulé.	9,2 km 4 à 5 h		X	D	400	Pont de la Sablonnière ou pont de la Diable, à l'entrée du parc.
12	<b>Le Lac-des-Femmes</b> - Pourquoi les pics frappent-ils de leur bec l'écorce des arbres ? D'où vient le nom de « lac des Femmes » ? Le sentier et la brochure répondent à ces questions et bien d'autres. Brochure disponible au départ du sentier.	2,7 km durée variable selon les haltes		X	F		Quelques mètres au sud du centre de services du Lac-Monroe.
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 et la brochure vous racontent quelques unes de ces « histoires d'eau ». Brochure disponible au départ du sentier.	1,5 km durée variable selon les haltes		X	F		Stationnement du lac Chat, 2 km au sud du centre de services du Lac-Monroe.
14	<b>La Chute-aux-Rats</b> - En première partie : les couleurs, les sons et les parfums de la nature laurentienne. La vedette du spectacle est la chute aux Rats, une cascade de 17,4 m qui jaillit littéralement de la forêt.	10 km 3 h	X		F	50	Poste d'accueil de Saint-Donat.
15	<b>Le Carcan</b> - Ce sentier conduit au deuxième plus haut sommet du parc (883 m), en longeant plusieurs cascades au charme irrésistible.	14,4 km 4 à 5 h	X		D	400	Chemin n° 3 en direction du lac des Cyprès, à environ 13 km du poste d'accueil de Saint-Donat.
16	<b>Les Grandes-Vallées</b> - Variations en vert et en bleu : après une randonnée en forêt, promenez votre regard sur deux vallées ondulées et les lacs azur qui s'y cachent. Spectaculaire !	4,4 km 1 h 30	X		M	200	9,4 km du poste d'accueil de Saint-Côme.
17	<b>L'Envol</b> - Faites connaissance avec l'érablière à bouleau jaune, cette forêt montagnarde typique du parc national du Mont-Tremblant et contemplez la vallée du Pimbina du haut du belvédère. Une marche, une ascension, un envol. Brochure disponible au départ du sentier.	3,4 km 90 min	X		M	185	Stationnement à 500 mètres au nord du poste d'accueil de Saint-Donat.
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 : voilà quelques-unes des découvertes que vous ferez dans ce sentier. Brochure disponible au départ du sentier.	3 km 1 h 30		X	F		15 km du poste d'accueil de Saint-Côme.
19	<b>Les Chutes-Croches</b> - Halte au belvédère des chutes Croches.	9,6 km	X		F		Stationnement à la fin de la route 16.
20	<b>La Renardière</b> - Halte au refuge de la Renardière.	6,7 km		X	F		Stationnement à la fin de la route 16.
21	<b>Le Ravage</b> - Haltes au relais du Ravage et à l'étang à l'Ours.	12 km	X		F		Centre de services du Lac-Monroe.
22	<b>Lac-Brochet</b> - Haltes aux chutes de l'Ours et au refuge de la Cache.	22,6 km	X		M		Stationnement du lac Brochet.
23	<b>Le Boulé</b> - Halte au refuge du Campe.	17,6 km	X		M		Centre de services du Lac-Monroe.
24	<b>Ruisseau-aux-Mûres</b> - Haltes au pique-nique du Lac-Caché et au Rocher-de-l'Indien.	10,8 km	X		M		Poste d'accueil de la Cachée.
25	<b>Lac-Cassagne</b> - Haltes aux refuges du Geai-Bleu et du Lariou.	17,3 km		X	M		Poste d'accueil de Saint-Donat.
26	<b>La Descente</b> - Halte au refuge du Geai-Bleu.	8,3 km		X	M		Poste d'accueil de Saint-Donat.

# Forfaits guidés et nouveautés

Photo : Pierre Parent

## Méandres de la Diable

Accompagné d'un garde-parc naturaliste, découvrez la faune et la flore du parc national du Mont-Tremblant lors d'une randonnée en canot. En sillonnant une partie de 6 km de la rivière du Diable, de la Sablonnière à la Vache Noire, le garde-parc naturaliste partagera ses connaissances et ses observations lors des arrêts qui sont prévus tout au long du parcours. Vous pourrez ainsi découvrir l'un des plus beaux coins de paradis des Laurentides. Le forfait comprend le canot, les vestes de flottaison, le transport léger aller-retour dans le parc, le guide, un léger repas du midi et l'épinglette.

**À partir de 75 \$ par personne, taxes en sus.**

Tous les jours du 24 juin au 5 septembre.

## À la découverte du parc national !

Voici une randonnée pédestre guidée d'une demi-journée qui vous mènera vers les chutes du Diable, le sentier du Lac-des-Femmes et un pique-nique sur les rives d'un lac magnifique en compagnie

d'un guide-accompagnateur. Le forfait comprend le transport, le guide et un léger repas du midi.

**À partir de 50 \$ par personne, taxes en sus.**

Tous les jours du 24 juin au 5 septembre.



Photo : Pierre Parent

## Réservation !

Les visiteurs qui séjournent au parc réservent les forfaits guidés directement aux postes d'accueil de la Diable, de Saint-Donat ou de Saint-Côme.

Les invités de la Station Mont-Tremblant réservent auprès du Centre d'activités au (819) 681-4848.

Tous les forfaits offerts à la Station Mont-Tremblant comprennent le transport aller-retour à partir de la Station et l'autorisation d'accès au parc.

**NOUVEAU**

## Le refuge du Lac-des-Sables en canot !

Voici l'occasion de combiner deux expériences populaires offertes au parc. Profitez d'une randonnée en canot sur le magnifique lac des Sables pour vous rendre vers un refuge rustique où vous pourrez passer la nuit. Le forfait comprend le canot, les vestes de flottaison et la nuit en refuge.

**À partir de 36 \$ par nuit, par personne.**

(en occupation double, taxes et frais de réservation en sus ; séjour maximum de deux nuits ; forfait offert du 17 juin au 5 septembre).

Réservations : 1 800 665-6527.

# Au pays de l'hiver

Photo : Steve Deschênes

Alors que le parc revêt son manteau d'un blanc immaculé, vous voilà prêt à vivre le spectacle grandiose de l'hiver au cœur des montagnes des Laurentides. À skis, en raquettes ou à pied, découvrez le visage fascinant du parc sous l'emprise de la neige. À vous le silence moelleux de la forêt endormie, les traces discrètes de la faune, l'odeur de la poudreuse, le plaisir et les efforts récompensés de ces



Photo : Steve Deschênes

randonnées hivernales. Jamais plus vous ne verrez la blanche saison de la même façon...

## Faits saillants

Le secteur de la Diabie vous offre dix parcours de ski de fond entretenus mécaniquement totalisant 53 km (les skieurs pratiquant le pas de patin y sont également invités ; un sentier est aménagé à cette fin), quatre parcours de raquette totalisant 20 km et un parcours de 6 km pour la randonnée pédestre sur neige.

Le secteur de la Pimbina vous offre sept parcours de ski de fond entretenus mécaniquement totalisant 33 km et trois parcours de raquette totalisant près de 23 km, dont le nouveau sentier du Mont-des-Cascades d'une longueur de 7,5 km.

Les deux secteurs offrent des refuges chauffés, une salle communautaire avec foyer, des services de location de skis de fond et de raquettes, une salle de fartage ainsi qu'un service de fartage et, enfin, un service alimentaire.

## Forfaits d'hiver

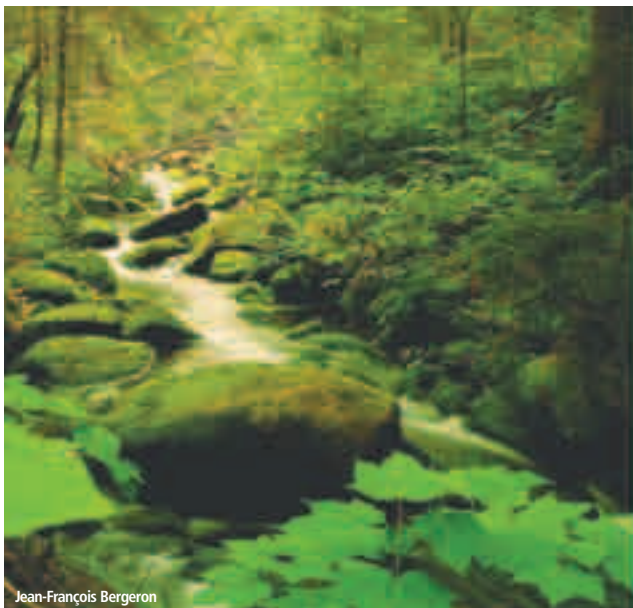
Nos refuges pour les longues et courtes randonnées à skis, tout comme nos chalets de villégiature, sont disponibles pour passer des nuits uniques au cœur même d'un hiver devenu soudainement chaleureux.



Photo : Steve Deschênes

## Psst !

Demandez notre Guide des activités hivernales pour plus de détails.



Jean-François Bergeron

## La conservation de notre environnement nous tient à cœur

Dans les parcs nationaux du réseau Parcs Québec, nous posons des gestes concrets de développement durable.

- Un programme de suivi de l'intégrité écologique a été implanté dans tout le réseau afin de suivre minutieusement l'état de santé des parcs.
- De plus en plus de bâtiments sont alimentés à l'énergie solaire.
- Le transport collectif est privilégié dans les parcs nationaux des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie, de la Jacques-Cartier et d'Oka.
- La consommation d'eau potable est rationnée dans tous les campings du réseau grâce à l'installation de compteurs dans les douches payantes.
- Il existe un service de recyclage des matières résiduelles dans tous les parcs.

Ces actions témoignent de notre engagement à contribuer à une meilleure utilisation des ressources et à la conservation des territoires pour le bénéfice des générations actuelles et futures.



# Plaisirs panoramiques



Photo : Tremblant

Après quelques pas dans le village piétonnier, on comprend rapidement que Tremblant est inégalable. Chaque resto a une saveur ; chaque bar, un son unique. D'un côté on savoure concerts et festivals ; de l'autre, on fait le plein de nature dans le parc national du Mont-Tremblant. La nuit tombée, on s'endort, le sourire aux lèvres, dans le confort douillet d'un de nos nombreux établissements hôteliers, pour la plupart classés 4 et 5 étoiles. Vous verrez, il n'y a rien comme Tremblant !

## Entrez dans l'action !

Tremblant et le plus grand parc national du Québec offrent un choix d'activités sans limites. Des sensations fortes que vous procureront la luge alpine ou l'escalade, aux moments inoubliables que vous vivrez à vélo, en canot ou sur les innombrables sentiers, tout ce que vous avez à faire, c'est vous amuser ! Découvrez de plus le plaisir des activités familiales, comme le mini-golf, la télécabine panoramique ou les plaisirs relaxants qu'offrent nos spas. Une chose est sûre, vous aurez mille et une histoires à raconter à votre retour.

Profitez de votre séjour au maximum avec les carnets d'activités Tremblant. Vélo, luge, patin, mini-golf, baignade... combinez 3, 5 ou 7 activités et

économisez ! Les carnets d'activités, c'est une expérience clé en main !

## Défiez les verts !

Magnifiquement mis en valeur par le talent de maîtres architectes reconnus, les parcours Le Diable et Le Géant, tous deux cotés 4 1/2 étoiles, sont de véritables chefs-d'œuvre de design. Le Géant possède des plateaux sculptés à flanc de montagne, des fosses de sable blanc et des vues imprenables sur la nature des Laurentides. Avec les paysages qui s'offrent à vous, garder les yeux sur la balle représente tout un défi.

## Au cœur de l'animation !

Tremblant est un centre de villégiature des plus animés. Prenez plaisir à participer aux différentes activités tout au long de l'été. Participez à la Folle parade, laissez-vous entraîner par la troupe d'animation ou assistez aux concerts intimes.

Du 24 juin au 5 septembre, c'est la période des festivals à Tremblant. Venez profiter de l'ambiance du centre de villégiature et des concerts gratuits en plein air lors du Festival International du blues de Tremblant (8 au 17 juillet), des Rythmes Tremblant (8 week-ends thématiques du 24 juin au 28 août) et de la Fête de la musique (2 au 5 septembre).



Photo : Tremblant

Du 10 septembre au 30 octobre, ne manquez pas la Symphonie des couleurs. Rendez-vous au sommet de la plus haute cime des Laurentides, découvrez des paysages époustouflants et profitez des activités offertes dans le village piétonnier. L'automne à Tremblant, c'est spectaculaire !



Réservez dès maintenant !  
1 888 289-8888  
tremblant.ca



Photo : Tremblant



# Faites l'école buissonnière !

Programme des activités de découverte

Photo : Michel Chartrand

## ACTIVITÉS PRINTANIÈRES

Les samedis et dimanches du 21 mai au 19 juin, dans les secteurs de la Diable ou de la Pimbina, un garde-parc animera une activité sur les fleurs printanières ou les oiseaux. Renseignez-vous aux postes d'accueil.

## ACTIVITÉS ESTIVALES

### Histoire de LOUPS

(secteurs de la Diable, de la Pimbina et de L'Assomption)

Autour d'un feu de camp, suivez en imagination les aventures nocturnes d'une meute de loups, ces prédateurs fascinants présents dans le parc national du Mont-Tremblant. Voilà un récit sous les étoiles qui vous tiendra en haleine. Il s'agit d'une activité tardive déconseillée aux enfants de moins de 8 ans.

*Tarifs, taxes en sus : Adultes : 8,69 \$ ; enfants de 6 à 17 ans : 4,35 \$ ; familles (2 adultes et 2 enfants) : 23,47 \$.*  
*Payable lors de la réservation. Durée : 2 h*

### Secteur de la Diable

Rendez-vous : Devant l'entrée du centre de services du Lac-Monroe. Les participants devront effectuer un trajet de 15 minutes en voiture. Cette activité peut être annulée selon les conditions météorologiques.

### Secteur de la Pimbina

Rendez-vous : Accueil du Lac-des-Sables. Les participants devront effectuer un trajet de 10 minutes en voiture. Cette activité peut avoir lieu au poste d'accueil de Saint-Donat selon les conditions météorologiques. En cas de temps incertain, informez-vous du lieu de l'activité à l'un des postes d'accueil du parc.

### Secteur de L'Assomption

Rendez-vous : Aire de pique-nique du Lac-de-L'Assomption. Cette activité peut être annulée selon les conditions météorologiques.

## Sur l'eau au CRÉPUSCULE

(secteur de la Diable)

Quoi de mieux qu'une randonnée guidée en canot dans un marais au crépuscule pour saisir l'importance de l'omniprésence de l'eau dans la nature laurentienne? Les canots, vestes de flottaison et avirons sont fournis. Les participants doivent savoir canoter. Les jeunes de moins de 15 ans doivent être accompagnés d'un adulte.

*Tarifs, taxes en sus : Adultes : 13,04 \$ ; enfants de 6 à 17 ans : 6,52 \$ ; moins de 6 ans : gratuit ; familles (2 adultes et 2 enfants) : 35,21 \$.*

*Payable lors de la réservation.*

*Rendez-vous : Stationnement de L'Étroit.*

*Durée : 2 h 30*

## Remontez le temps en RABASKA !

(secteur de la Diable)

Depuis toujours, les paysages, la faune et les forêts des Laurentides ont attiré les humains sur le territoire du parc. En voguant sur le magnifique lac Escalier, revivez les principales époques de l'occupation humaine, de la présence amérindienne aux visiteurs d'aujourd'hui. Les vestes de flottaison et avirons sont fournis. Coupe-vent recommandé. Les jeunes de moins de 15 ans doivent être accompagnés d'un adulte.

*Tarifs, taxes en sus : Adultes : 17,39 \$ ; enfants de 6 à 17 ans : 8,69 \$ ; moins de 6 ans : gratuit ; familles (2 adultes et 2 enfants) : 46,95 \$.*

*Payable lors de la réservation.*

*Le forfait comprend une collation.*

*Rendez-vous : Accueil du Lac-Escalier.*

*Durée : 2 h 30*

## Ça grouille dans la FORÊT

(secteur de la Diable)

Il s'agit d'une randonnée guidée de 2 km pour découvrir l'érablière typique des Laurentides. Serez-vous repérer les indices d'activité de ses habitants ?

*Rendez-vous : Départ du sentier de la Roche.*

*Durée : 1 h 15*

## Une peur d'OURS ! ?

(secteurs de la Diable, de la Pimbina et de L'Assomption)

L'ours noir ne laisse personne totalement indifférent. Alors que certaines personnes sont attirées par cet animal, d'autres en ont une peur démesurée. Et vous, avez-vous peur de l'ours noir? Venez participer à un jeu qui vous permettra d'en apprendre davantage sur ce mammifère bien présent sur le territoire du parc. Peur pas peur, soyez-y !

*Durée : 1 h 15. Apportez vos chaises.*

### Secteur de la Diable

Rendez-vous : Plage du lac Escalier (1) ou place du Centenaire (place des totems) près du centre de services du Lac-Monroe (3). Consultez la grille-horaire.

### Secteur de la Pimbina

Rendez-vous : Plage du Lac-Provost (1) ou plage du lac des Sables (2). Consultez la grille-horaire.

### Secteur de L'Assomption

Rendez-vous : Camping du Grand-Pin, sanitaire situé à proximité des sentiers d'accès aux plages.



Photo : François Ciingras

## Des POISSONS et des hommes (secteurs de la Diable et de la Pimbina)

Au cours de cette activité, vous vous familiariserez avec les espèces de poissons typiques du parc et découvrirez comment les humains ont transformé les populations de poissons de plusieurs lacs.

*Durée : 45 min. Apportez vos chaises.*

### Secteur de la Diable

Rendez-vous : Place du Centenaire (place des totems) près du centre de services du Lac-Monroe.

### Secteur de la Pimbina

Rendez-vous : Plage du Lac-Provost.

## La boîte à surprises d'un ÉTANG (secteurs de la Diable et de la Pimbina)

Ça grouille de vie au bord de l'eau ! Venez participer à une activité qui vous fera découvrir pourquoi il y a tant d'action parmi les nénuphars. Il s'agit d'une activité conçue pour les familles avec des enfants de 6 à 10 ans.

*Durée : 45 min. Apportez vos chaises.*

### Secteur de la Diable

Rendez-vous : Plage du lac Escalier (1) ou place du Centenaire (place des totems) près du centre de services du Lac-Monroe (3). Consultez la grille-horaire.

### Secteur de la Pimbina

Rendez-vous : Plage du Lac-Provost (1) ou plage du lac des Sables (2). Consultez la grille-horaire.

## La Diable au temps de la DRAVE (secteur de la Diable)

Le parc national du Mont-Tremblant était autrefois le fief des sociétés forestières. Confortablement assis au bord de la Diable, revivez en imagination l'époque des bûcherons et des draveurs.

*Rendez-vous : Stationnement de l'aire de pique-nique de la Pointe-aux-Bouleaux, à 2 km au sud du centre de services du Lac-Monroe.*

*Durée : 1 h. Apportez vos chaises.*

## Où se cachent nos OISEAUX? (secteur de la Pimbina)

Des minuscules colibris aux aigles royaux, des milliers d'oiseaux fréquentent les Laurentides chaque année. Mais où se cachent ces habitants discrets au fil des saisons ? C'est ce que cette causerie vous fera découvrir.

*Rendez-vous : Poste d'accueil de Saint-Donat.  
Durée : 45 min, suivie de 30 min d'écoute et d'observation si le temps le permet.  
Apportez vos jumelles.*

## Pour que chantent les HUARDS (secteurs de la Diable, de la Pimbina et de L'Assomption)

Qu'est-ce qui représente plus les Laurentides que le chant envoûtant du plongeon huard ? Ce jeu-questionnaire vous fera découvrir comment le parc national du Mont-Tremblant et ses visiteurs peuvent contribuer à la protection de cette espèce fragile.

*Durée : 45 min. Apportez vos chaises.*

### Secteur de la Diable

Rendez-vous : Plage du lac Escalier (1) ou plage de la Crémaillère (2). Consultez la grille-horaire.

### Secteur de la Pimbina

Rendez-vous : Plage du Lac-Provost.

### Secteur de L'Assomption

Rendez-vous : Aire de pique-nique du Lac-de-L'Assomption.

## ACTIVITÉS AUTOMNALES

Les gardes-parc animent également des activités pendant les fins de semaine d'automne, alors que toute la nature laurentienne se prépare à l'hiver. En voici un aperçu.

## La danse des panaches (secteurs de la Diable et de la Pimbina)

Utiles, décoratifs ou plutôt emballants ces panaches qu'exhibent fièrement les cerfs et les orignaux ? C'est ce que cette causerie en plein air tentera d'élucider. Soyez au rendez-vous.

*Durée : 45 min*

### Secteur de la Diable

Rendez-vous : Place du Centenaire (place des totems) près du centre de services du Lac-Monroe.

Horaire : Les samedis du 10 septembre au 8 octobre à 11 h, ainsi que le lundi 10 octobre.

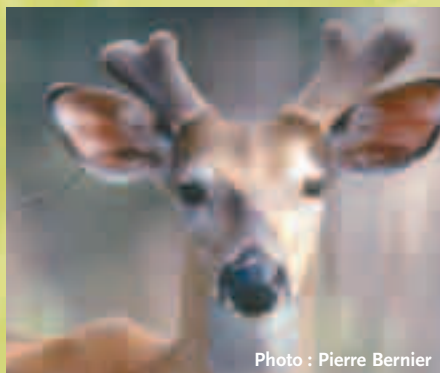


Photo : Pierre Bernier

## Secteur de la Pimbina

Rendez-vous : Plage du Lac-Provost.  
Horaire : Les dimanches du 11 septembre au 9 octobre à 11 h.

D'autres activités s'ajouteront à ce programme pendant les fins de semaine du 10 septembre au 10 octobre. Renseignements dans les postes d'accueil à compter de la fin août.

## SIÈGES RÉSERVÉS

Pour participer aux activités d'interprétation de la nature, vous devez réserver votre place dans l'un des postes d'accueil du parc, pendant les heures d'ouverture. Seule l'activité « Pour que chantent les huards » ne requiert aucune réservation.

Pour les activités estivales, les réservations commencent deux jours avant la tenue de l'activité. Pour les activités automnales, il faut réserver en tout temps à compter du 6 septembre. Nous vous prions de nous aviser en cas d'annulation.



Photo : Jean-Pierre Huard

## PROGRAMMES SCOLAIRES

Le parc national du Mont-Tremblant offre deux programmes scolaires gratuits qui s'adressent aux classes des 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> cycles du primaire. Animés par les enseignants, qui reçoivent une trousse pédagogique complète et un soutien des gardes-parc dans la préparation et la réalisation des projets, ces programmes répondent aux orientations du Programme de formation de l'école québécoise du ministère de l'Éducation et s'inscrivent dans l'approche de la pédagogie par projets.

« Histoires naturelles » (2<sup>e</sup> cycle) invite les élèves à partir à la découverte du parc afin de s'en inspirer pour réaliser une histoire naturelle.

« Un Trésor de parc » (3<sup>e</sup> cycle) invite les élèves à monter un dossier pour faire découvrir le parc à leur entourage.

Pour plus d'information, consultez le site Internet [www.parcquebec.com](http://www.parcquebec.com) ou contactez-nous au (819) 688-2336.

# Horaire des activités de découverte 2005

Photo : Jean-Pierre Huard

Secteur de la Diable						
SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>HORAIRE DU VENDREDI 24 JUIN AU VENDREDI 15 JUILLET</b>						
16 h 30 HUARDS (1)	10 h HUARDS (2)	10 h FORÊT (R)	10 h OURS (3)	16 h 30 ÉTANG (3)	10 h DRAVE	10 h RABASKA (R)
20 h LOUPS (R)	10 h RABASKA (R)	18 h CRÉPUSCULE (R)		20 h LOUPS (R)		
<b>HORAIRE DU SAMEDI 16 JUILLET AU VENDREDI 19 AOÛT</b>						
10 h OURS (3)	10 h HUARDS (2)	10 h FORÊT (R)	10 h OURS (1)	16 h 30 ÉTANG (3)	10 h DRAVE	10 h RABASKA (R)
13 h 30 ÉTANG (1)	10 h RABASKA (R)	18 h CRÉPUSCULE (R)		20 h LOUPS (R)		13 h 30 POISSONS
20 h LOUPS (R)						
<b>HORAIRE DU SAMEDI 20 AOÛT AU LUNDI 5 SEPTEMBRE</b>						
10 h OURS (3)	10 h HUARDS (2)	10 h FORÊT (R)	10 h OURS (3)	10 h HUARDS (2)	10 h DRAVE	10 h POISSONS
13 h 30 ÉTANG (1)	10 h RABASKA (R)					
20 h LOUPS (R)						

(1) : Plage du lac Escalier

(2) : Plage de la Crémaillère

(3) : Plage du Centenaire

Secteur de la Pimbina						
SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>HORAIRE DU VENDREDI 24 JUIN AU VENDREDI 15 JUILLET</b>						
10 h OURS (1)	10 h HUARDS			10 h OURS (1)		10 h HUARDS
20 h LOUPS (R)						
<b>HORAIRE DU SAMEDI 16 JUILLET AU VENDREDI 19 AOÛT</b>						
16 h 30 HUARDS	10 h OURS (2)	10 h ÉTANG (1)	10 h HUARDS	16 h 30 ÉTANG (2)	13 h 30 OURS (2)	10 h POISSONS
19 h OISEAUX (R)	20 h LOUPS (R)			20 h LOUPS (R)		
<b>HORAIRE DU SAMEDI 20 AOÛT AU DIMANCHE 4 SEPTEMBRE</b>						
10 h OURS (1)	10 h ÉTANG (2)			10 h OURS (1)		10 h HUARDS
20 h LOUPS (R)						

(1) : Plage du Lac-Provost

(2) : Plage du lac des Sables

Secteur de L'Assomption	
SAMEDI	DIMANCHE
<b>HORAIRE DU SAMEDI 25 JUIN AU DIMANCHE 4 SEPTEMBRE</b>	
20 h LOUPS (R)	10 h 30 HUARDS ou OURS (activités présentées en alternance, renseignez-vous au poste d'accueil)

R : Pour participer à cette activité, vous devez réserver votre place dans l'un des postes d'accueil du parc ou par téléphone au (819) 688-2281. Les réservations commencent deux jours avant la tenue de l'activité.



# Des parcs nationaux à découvrir



## Sur la route de l'ouest !

De l'Abitibi jusque dans les Laurentides, en passant par l'Outaouais, trois parcs nationaux vous feront découvrir l'ouest du Québec de belle façon. Nous vous invitons à vivre des expériences incomparables dans une nature qui se renouvelle au fil des reliefs et des milieux naturels distinctifs. Informez-vous sur les programmes d'activités de découverte offerts par ces parcs : le plaisir est assuré !

### Le parc national d'Aiguebelle

Marcher sur des milliards d'années, là où les eaux se séparent !  
(819) 637-7322

Authentique trésor géologique, Aiguebelle est situé en plein cœur d'une région encore méconnue : l'Abitibi-Témiscamingue. À environ 500 km de Tremblant, cette destination exotique et accessible vous permet de décrocher de la vie trépidante en vous offrant un séjour paisible dans un décor enchanteur. Le parc national d'Aiguebelle surprend par ses lacs de failles, ses collines âgées de milliards d'années et ses marmites de géants creusées à même le roc. Il grouille aussi de vie ! Tentez votre chance ! Le castor, la loutre ou l'original vous observent... Saurez-vous en faire autant ?

Découvrez le parc en empruntant la passerelle suspendue, en entreprenant la descente de l'escalier hélicoïdal ou en grim pant la tour de garde-feu pour embrasser du regard l'étendue du territoire. Aiguebelle vous propose une panoplie d'activités ainsi qu'un hébergement diversifié de qualité. Offrez-vous Aiguebelle : une expérience vivifiante, un spectacle grandeur nature !

#### Activités vedettes :

- Randonnée pédestre et kayak de mer
- Observation de la faune

*Le 6 août, ne manquez pas Aiguebelle en spectacle.*

#### Hébergement :

- Chalet, camp rustique et camping

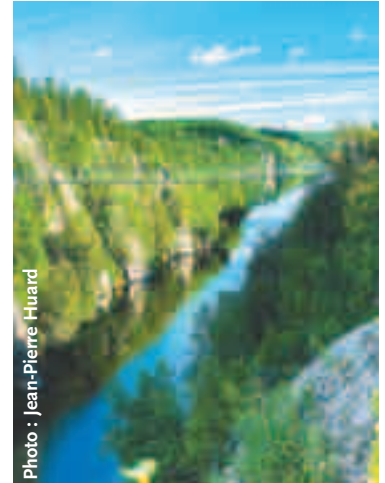


Photo : Jean-Pierre Huard

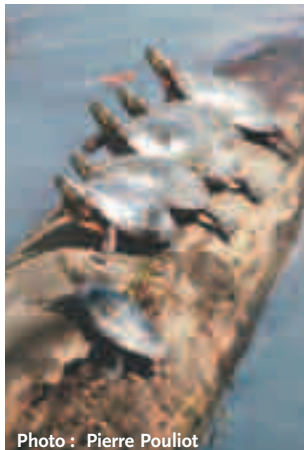


Photo : Pierre Pouliot

#### Activités vedettes :

- Randonnée en vélo (26 km)
- Sentier pédestre (12 km)
- Observation des oiseaux
- Location d'équipements récréatifs
- Aires de pique-nique

#### Hébergement :

- Maison de ferme
- Camping de 134 sites dont 60 avec eau et électricité

### Le parc national de Plaisance...

À découvrir en famille  
(819) 427-5334

Plaisance : Il y a dans ce nom toute la douceur du paysage qui, de la terre à l'eau, décline ses baies, ses îles, ses presqu'îles ainsi que le tapis multicolore de ses herbiers flottants. Au confluent de la rivière des Outaouais et de la Petite Nation, baigné d'étangs, de marais et de marécages qui avoisinent des terres en friche ou boisées, le parc national de Plaisance offre une végétation luxuriante et une abondance faunique exceptionnelle. Il se laisse découvrir par quiconque ouvre l'œil et tend l'oreille.

Situé dans la région touristique de l'Outaouais entre les municipalités de Thurso et Papineauville, nous sommes à 60 km à l'est de Gatineau/Ottawa et à 160 km de Montréal. (Autoroute 50 et route 148)



Photo : Jean-Pierre Huard

#### Activités vedettes :

- Camp Oxygène
- Ski de fond nocturne sur piste éclairée

#### Hébergement :

- Camping d'hiver en tente prospecteur
- Gîte sous les pins

### Le parc national d'Oka

Une histoire sculptée entre monts et marais  
(450) 479-8365

Le parc national d'Oka vous fait marcher... en toutes saisons ! Parfum de printemps, chaleur estivale, coloris d'automne et frisson hivernal composent une merveilleuse symphonie qui se joue dans ses sentiers. Laissez-vous surprendre par le marais de la Grande Baie, quartier général des oiseaux migrateurs, ou offrez-vous une randonnée dans le passé en parcourant le chemin de croix aménagé par les Sulpiciens dès 1740.

De plus, quoi de mieux que l'exotisme des berges du lac des Deux-Montagnes qui invite à la rêverie et le calme de la chênaie qui prépare l'entrée au pays du lac de la Sauvagine ? Vous serez séduit par la rivière aux Serpents et le panorama mystérieux d'une érablière argentée. Autant de kilomètres pour explorer des univers différents !

# Hébergement en région

## CÔTÉ NORD, la vraie nature de Tremblant



COTE NORD

**CHALET DE BOIS ROND**

à partir de

**57<sup>75</sup>\$**

/pers./nuit.\*



**CHAMBRES À L'AUBERGE**

à partir de

**76\$**

/pers./nuit.\*\*

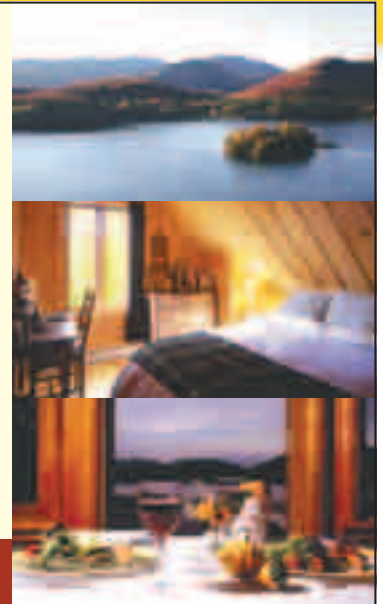
Petit-déjeuner et souper inclus

Restaurant de l'Auberge, une aventure culinaire classée 4 étoiles.  
(Guide des Restos Voir 2004)

2 nuits min. taxes en sus; tarif du 29 mars au 23 juin 2005. \*Occ. Quad., 2 c.à.c., \*\*Occ. Doub.

LAC-SUPÉRIEUR

1 888 268-3667 • [www.cotenord.ca](http://www.cotenord.ca)



*À 40 minutes de Mont-Tremblant, nous vous rendez-vous au Lac-Supérieur avec Beau-Nature, dans la beauté majestueuse s'allie aux plaisirs des activités de plein air...*

*À la porte du parc... l'étape idéale!*

*Tout pour un séjour agréable... à prix abordable!*

1 800-461-1111 / (418) 425-3505  
1974, chemin du Lac-Supérieur  
Lac-Supérieur (Québec) J9T 1P9

*Un pays vert...  
au coeur du Village Mont-Tremblant*

À partir de **66\$** par personne en occ. dble.  
(chambre, souper & déjeuner)

[www.aubergeduportetrois.com](http://www.aubergeduportetrois.com)

1974, ch. du Village, Village Mont-Tremblant  
TEL : 1 800 665-3505 - (418) 425-3505

**Auberge Rustique** (Nouveau 2002)

Venez découvrir le côté caché de Tremblant à votre Auberge de bois rond située à 9 km du Parc national du Mont-Tremblant.

plage • canot • ski • escalade • golf

Restaurant familial ouvert de 7 h 30 à 10 h

Chambres à partir de **49,99\$**  
en semaine double

1195, chemin du Lac-Supérieur, Lac-Supérieur (418) 468-2889 [www.rustiqueauberge.com](http://www.rustiqueauberge.com)  
sans frais 1 800 723-8888

**La Halte du Parc**

À partir de **40\$**

Chalets à louer de 1 à 5 chambres nuit/pers

2 minutes du Parc National du Mont-Tremblant

Tennis  
Piscine  
Rivière  
Vélo  
Canoé  
Volley ball

3330, chemin du Lac-Supérieur  
1 800 328-8824  
[www.halteduparc.com](http://www.halteduparc.com)

Association touristique des Laurentides  
1 800 561-6673  
[www.laurentides.com](http://www.laurentides.com)

Tourisme Mont-Tremblant  
1 800 322-2932  
[www.tourismemonttremblant.com](http://www.tourismemonttremblant.com)

Association touristique de Lanaudière  
1 800 363-2788  
[www.tourismelanaudiere.qc.ca](http://www.tourismelanaudiere.qc.ca)



COMBI (TELECABLE ET DÉJEUNÉ)  
GONDOLA AND LUNCH COMBO



TELECABLE-LA DÉCOUVERTE DU MONT  
LE WATER BUFFET  
LIKE, THE ONE EVERYBODY IS TALKING ABOUT!

JOUEZ ET ÉCONOMISEZ  
AVEC LE CARNET  
D'ACTIVITÉS  
PLAY AND SAVE WITH  
THE ACTIVITY CARD



BIEN-ÊTRE-VOUS AU GUIDE D'ACTIVITÉS • REFER TO THE ACTIVITY GUIDE

tremblant.ca  
1 888 215-4418

BILLETTERIE - TICKET OFFICE  
STATION MONT TREMBLANT

## Région de Mont-Tremblant

# Ma destination vacances



**Printemps, été, automne, hiver...** Autant de raisons, autant d'occasions de venir découvrir en solitaire, en famille ou entre amis toute la richesse des attraits de la région ! Dépaysement absolu, aventures au pluriel, repos et ressourcement, plaisirs de la bonne table et de la bonne compagnie, de l'air pur plein les poumons, des panoramas plein la vue... Quelle que soit votre quête, la région de Mont-Tremblant a tout pour combler vos attentes.



Pour plus d'information sur la région  
(819) 425-2434 • 1 800 322-2932  
[www.RegionMontTremblant.com](http://www.RegionMontTremblant.com)

# SAINT DONAT

## Grandeur Nature

**À LA PORTE  
DU PARC NATIONAL  
DU MONT-TREMBLANT,  
SECTEUR DE LA PIMBINA.**

Laissez-vous charmer  
par notre petit village  
et ses restaurants,  
boutiques et hébergements  
à prix sympathiques!

Concerts gratuits les jeudis soirs  
au Parc des Pionniers sur les rives  
du Lac Archambault.

Spectacles gratuits  
en plein air  
tous les week-ends  
à la Place de l'Église,  
au cœur du village

Photos : Vers'en Art ©



**NOUVELLE ROUTE  
PANORAMIQUE  
(AVEC ACCOTEMENT  
ASPHALTÉ POUR LE VÉLO)**

**Bureau d'information touristique:**  
536, rue Principale, Saint-Donat  
**SANS FRAIS : 1 888 St-Donat (1 888 783-6628)**  
(819) 424-2833

[tourisme@st-donat.com](mailto:tourisme@st-donat.com) / [www.tourismesaint-donat.com](http://www.tourismesaint-donat.com) / [www.saint-donat.ca](http://www.saint-donat.ca)

**UN CIRCUIT  
À DÉCOUVRIR !  
SAINT-DONAT À 30 MINUTES  
DU VERSANT NORD**

