

Sécurité

Vous avez la responsabilité d'assurer votre propre sécurité. Pour que votre randonnée se déroule sans incident:

- Enregistrez-vous dès votre arrivée.
- Planifiez votre arrivée au parc de façon à commencer la randonnée tôt en matinée.
- Observez scrupuleusement la signalisation réservée à votre activité et vous tenir uniquement aux pistes de ski ou aux sentiers de randonnée désignés à cette fin.
- Avisez le personnel du parc de tout accident, bris ou obstacle observés pendant le trajet.



Photo: Nancy Plessis-Bélair, Sépaq

Consignes particulières au ski nordique :

- Tous les départs doivent s'effectuer avant 11 h afin de vous permettre d'arriver au refuge avant la noirceur et de revenir au lieu d'accueil avant la fermeture de celui-ci (heures variables selon la période de la saison).
- Il est fortement recommandé de skier en groupe d'au moins trois skieurs. Une personne seule se verra refuser l'accès au sentier.
- Vous ne devez pas vous aventurer sur les lacs et rivières.
- Il n'est pas possible de débiter votre randonnée de ski nordique au poste d'accueil de la Cachée.

Si vous rencontrez un ours en randonnée pédestre...

Rassurez-vous, jamais personne ne s'est fait attaquer par un ours au parc national du Mont-Tremblant. Prenez-le tout de même très au sérieux: comme pour tout animal sauvage, le comportement de l'ours demeure imprévisible.

Faites du bruit ou parlez en marchant: l'ours noir a une crainte naturelle de l'humain et, dans l'immense majorité des cas, il prendra la fuite dès qu'il percevra votre présence.

Si néanmoins vous vous retrouvez face à un ours:

- Ne tournez pas le dos à l'animal.
- Éloignez-vous et parlez: le son de votre voix indique à l'ours qu'il est en présence d'un humain et non d'un autre animal.
- Ne vous interposez jamais entre une mère et ses petits. Si vous apercevez des oursons dans un arbre, ne vous approchez pas, car il est certain que la mère est dans les parages.

À votre service

Services offerts au poste d'accueil de Saint-Donat et au centre de services du Lac-Monroe:

- téléphone public, accessible 24 heures sur 24; (Un téléphone public est aussi disponible au poste d'accueil de la Cachée. Les téléphones cellulaires ne fonctionnent qu'à de rares endroits.)
 - vente d'articles de dépannage;
 - poste de premiers soins;
 - salle commune avec foyer;
 - Boutique Nature;
 - douches (lac Monroe seulement);
- En hiver:
- salle et service de fartage;
 - location d'équipement de ski et de raquettes.

Un dépanneur avec comptoir d'aliments prêts à manger est offert au lac Monroe de la mi-mai à la mi-octobre et de la mi-décembre à la fin mars.

Pour un environnement de qualité

Le parc national du Mont-Tremblant a pour mission de préserver le patrimoine naturel exceptionnel. Aidez-nous à conserver ce joyau en respectant la réglementation. Nous vous rappelons:

- de ne pas introduire d'animaux, sauf s'il s'agit d'un chien-guide accompagnant un aveugle;
- de rapporter vos déchets et de les déposer dans les contenants prévus à cette fin;
- de ne pas abattre ni endommager les arbres et arbustes.

JE RÉSERVE, NOUS RÉSERVONS!

- Par téléphone au **1 800 665-6527**, tous les jours de 8 h 30 à 21 h (sauf de la mi-octobre au premier lundi de décembre et lors des congés de Noël et du Jour de l'An)
- En personne au comptoir d'accueil.
- Vous pouvez également vous présenter le jour même et vous informer des disponibilités du moment.

Renseignements généraux

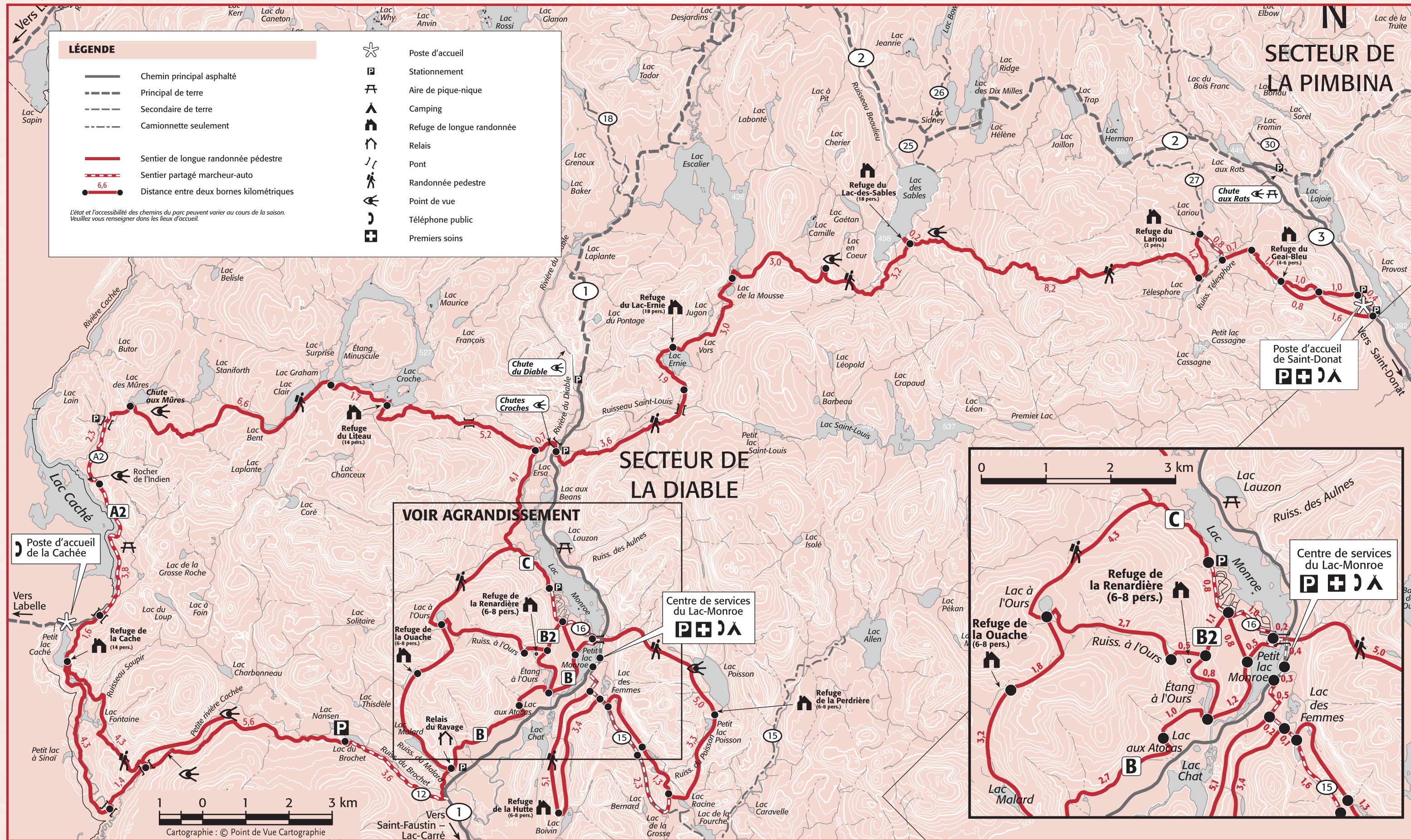
Information: **(819) 688-2281**

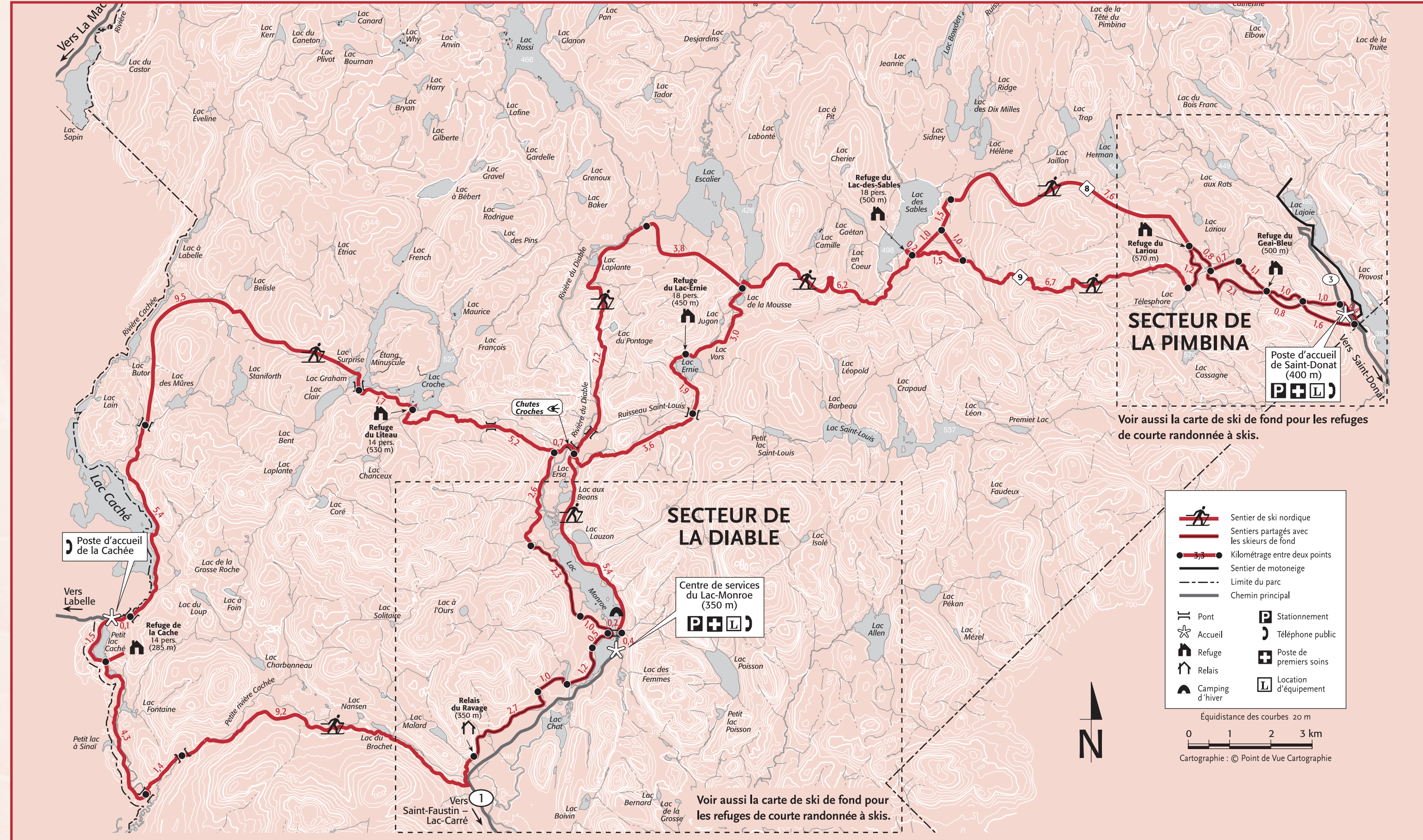
Parc national du Mont-Tremblant
Chemin du Lac-Supérieur
Lac-Supérieur (Québec) JoT 1Po
www.parcquebec.com
parc.mont-tremblant@sepaq.com

Consultez le journal du parc pour tous les détails sur l'offre d'activités et de services!



TRAJET DE LONGUE RANDONNÉE PÉDESTRE





Prêt à vivre la grande aventure d'été ou d'hiver du parc national du Mont-Tremblant? Accessible en sillonnant à pied ou à skis les sentiers de longue randonnée, le parc vous offre l'expérience d'un contact unique avec la nature et toute la tranquillité d'une évasion vers l'un des 11 refuges où vous passerez des nuitées loin de la civilisation! Voilà donc quelques consignes utiles pour vous assurer que cette expérience sera la plus agréable possible. Toute l'équipe du parc vous souhaite un bon séjour!

• eau potable*;
 * Certains refuges sont situés près d'un plan d'eau. L'hiver, un trou est accessible pour puiser l'eau. Toujours traiter l'eau avant de la consommer.

POUR QUE LE SPECTACLE CONTINUE !

Le parc national du Mont-Tremblant a été créé afin de préserver un échantillon des Laurentides. Cette noble mission ne peut réussir sans l'application de certaines règles. En signant l'arrière de votre permis de séjour, vous vous engagez à les respecter et nous vous remercions à l'avance de votre précieuse collaboration.

de courte randonnée à skis (capacité de 2 à 8 personnes).



Les refuges sont communautaires. Chacun a le devoir de favoriser une agréable cohabitation dans les refuges ainsi qu'un partage équitable de l'espace.

Tarifs

Pour connaître les tarifs des activités et services, consultez la liste de tarification de l'année en cours.

Modalités

Selon la saison et le trajet choisi, l'enregistrement s'effectue au poste d'accueil de la Diabie, au poste d'accueil de la Cachée (été seulement) ou au centre de services du Lac-Monroe, situés dans le secteur de la Diabie, ou au poste d'accueil de Saint-Donat dans le secteur de la Pimbina. Nous vous remettons un permis que vous devrez garder avec vous en tout temps. Il importe de respecter l'itinéraire prévu. Notez qu'on ne peut séjourner deux nuits de suite dans les refuges du Liteau, de la Cache, du Lac-Ernie ou du Lac-des-Sables.

Longue randonnée pédestre

Le réseau de longue randonnée pédestre parcourt 120 km de sentiers où on retrouve dix refuges communautaires d'une capacité de 2 à 18 personnes.

Équipements

Les refuges sont chauffés au moyen d'un poêle à bois. Dans chaque refuge vous retrouverez:

- toilette sèche à l'extérieur;
- table et bancs;
- bases de lits en bois ou mézzanines;
- réserve de bois avec hache;
- pelle pour l'hiver.

Ski nordique

Le réseau de ski nordique s'étend sur 112 km de sentiers non tracés mécaniquement, ni patrouillés, jalonnés de quatre refuges communautaires d'une capacité de 14 à 18 personnes.

Les randonneurs doivent apporter:

- éclairage;
- matelas de sol et sac de couchage;
- le nécessaire pour la préparation des repas (gamelle, vaisselle, ustensiles, réchaud);



Photo: Pierre Parent, Sépaq

Vous pouvez aussi combiner votre randonnée de ski nordique au forfait «Nuit d'hiver dans le parc» et poursuivre votre séjour dans un refuge