

## RANDONNÉE PÉDESTRE SUR NEIGE

Sans un bruit, ni pollution, offrez le plaisir de l'air pur ! Le sentier damé (6 km aller-retour) qui sillonne les campings sur la rive est du lac Monroe jusqu'au lac Lauzon est accessible à tous.

## EN TOUTE SÉCURITÉ

Pour pratiquer vos activités hivernales en toute sécurité, vous devez :

- nous informer de votre parcours à votre arrivée, par mesure de prévention ;
- toujours skier en compagnie d'une autre personne ;
- aviser le personnel du parc de tout accident, bris ou obstacle observés pendant le trajet ;
- vous en tenir uniquement aux pistes de ski et aires de raquette désignées à cette fin ;
- avoir quitté les sentiers et les aires de raquette à l'heure indiquée au poste d'accueil.

Des téléphones publics affichant les numéros d'urgence sont situés au centre de services du Lac-Monroe, au poste d'accueil de La Pimbina ainsi qu'à l'extérieur du poste d'accueil de la Cachée.

## 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.

## À VOTRE SERVICE

Une foule de services sont offerts pour faciliter votre visite au parc, tant au poste d'accueil de La Pimbina qu'au centre de services du Lac-Monroe :

- accueil et information;
- téléphone public accessible en tout temps;
- salle commune avec foyer;

- boutique nature;
- vente d'articles de dépannage;
- soupes et boissons chaudes;
- poste de premiers soins;
- salle de fartage;
- douches payantes (au centre de services du Lac-Monroe seulement)
- location de ski de fond, raquettes, crampons, traîneaux pour enfants.

## HÉBERGEMENT ET FORAITS

### Villégiature en chalet

Quoi de mieux que de se réchauffer devant un feu de foyer après une belle journée au grand air. Munis de foyers et d'électricité, deux chalets sont situés sur les rives du lac Monroe près du départ des sentiers de ski de fond et de raquette. Ces chalets peuvent accueillir de 4 à 6 personnes.

### À la découverte de l'hiver

Profitez de notre forfait qui comprend l'hébergement en chalet, la literie, l'accès au parc ainsi qu'aux sentiers de raquette et des raquettes à votre disposition pour la durée de votre séjour.

### Nuit d'hiver et refuge

Ce forfait vous propose une courte randonnée de ski de fond (seuls les refuges du Geai-Bleu et de la Hutte sont accessibles en raquettes) dans les pistes tracées mécaniquement, une nuit dans un des sept refuges rustiques et des fous rires garantis !

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

- toilette sèche à l'extérieur;
- tables et bancs;
- mezzanine pour dormir;
- réserve de bois avec hache;
- pelle.

Les randonneurs doivent apporter :

- éclairage;
- matelas de sol et sac de couchage;
- le nécessaire pour la préparation des repas (gamelle, vaisselle, ustensiles, réchaud);
- eau potable (il n'y a pas de points d'eau). \*

\* 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.

## LA CONSERVATION : L'AFFAIRE DE TOUS !

Le parc national du Mont-Tremblant a pour mission de préserver le patrimoine naturel exceptionnel de son territoire. Aidez-nous à conserver ce joyau en respectant la réglementation. Nous vous rappelons qu'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'appriivoiser 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 détergers, comme le savon ou toute autre substance nocive, dans les lacs ou cours d'eau du parc.

## RÉSERVATIONS ET RENSEIGNEMENTS

Réervations : 1 800 665-6527,  
tous les jours de 8 h 30 à 21 h.  
Information : (819) 688-2281,  
tous les jours de 9 h à 16 h.

Parc national du Mont-Tremblant  
4456, Chemin du Lac-Supérieur  
Lac-Supérieur  
(Québec)  
JoT 1Po



Le parc national du Mont-Tremblant se réserve le droit de modifier les tarifs, modalités et services sans préavis.

# Journal du parc



# Parc national du Mont-Tremblant

## Guide des activités hivernales

## Note importante

Les dates d'opération des secteurs de la Diable et de la Pimbina sont différentes et elles peuvent varier selon les conditions d'enneigement des sentiers. Informez-vous dans l'un de nos postes d'accueil.

Alors que le parc national du Mont-Tremblant 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, à pied, en chalet ou en refuge, vous découvrirez le visage fascinant du plus grand parc national du Québec sous l'empire 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 des longues randonnées.

Jamais plus vous ne verrez l'hiver de la même façon...

## SKI DE FOND

Tracés mécaniquement et balisés, les sentiers de ski de fond du parc sillonnent les érablières à bouleaux jaunes et ouvrent leurs portes au spectacle de cette forêt enneigée.



Photo : Steve Deschesnes, Sépaq

Le secteur de la Diable (10 parcours totalisant 53 km) vous invite à découvrir des fenêtres uniques sur l'hiver : un regard perdu sur les falaises, le souffle du vent sur un lac gelé, une descente douce au cœur d'un environnement tout de blanc vêtu.

Les skieurs pratiquant le pas de patin y sont également invités car un sentier est aménagé à cette fin.

Dans le secteur de la Pimbina (7 parcours totalisant 33 km), les skieurs apprécieront les parcours dans la forêt mixte, tout comme les nombreuses montées et descentes, qui vous permettront à l'occasion d'observer les lacs et les montagnes.

Il ne restera qu'à être attentif à la nature qui vit ici et là pour pouvoir faire une rencontre inattendue. Et parfois, c'est la fumée de la cheminée et le soleil qui vous accueilleront dans l'un des relais ou refuges qui ponctuent les deux réseaux. Que vous soyez débutant ou skieur aguerri, votre randonnée vous laissera un souvenir éblouissant.

Vous pouvez aussi combiner votre randonnée de ski au forfait «Nuit d'hiver dans le parc» et poursuivre votre séjour dans un refuge de courte randonnée à skis (capacité de 2 à 8 personnes).

## RAQUETTE

Dans le secteur de la Diable, on peut pratiquer la raquette sur la rive est du Lac Monroe, dans les sentiers du Lac-des-Femmes, de la Roche et de la Corniche, ou s'offrir le grand tour. Les belvédères

de la Roche et de la Corniche, qui offrent une vue imprenable sur le parc, sont reliés par le sentier de la Coulée. Les raquetteurs aguerris pourront découvrir les plus beaux paysages hivernaux dans le sentier du Centenaire. Découvrez le nouveau sentier des Ruisselets (8,8 km aller-retour) qui vous conduit au refuge de la Hutte.

Dans le secteur de la Pimbina, relevez le défi de grimper un dénivelé de 300 mètres pour atteindre le point de vue du nouveau sentier du Mont-des-Cascades. Les raquetteurs ont aussi accès au sentier boisé du Geai-Bleu ainsi qu'au spectaculaire sentier l'Envol.



Photo : Steve Deschesnes, Sépaq

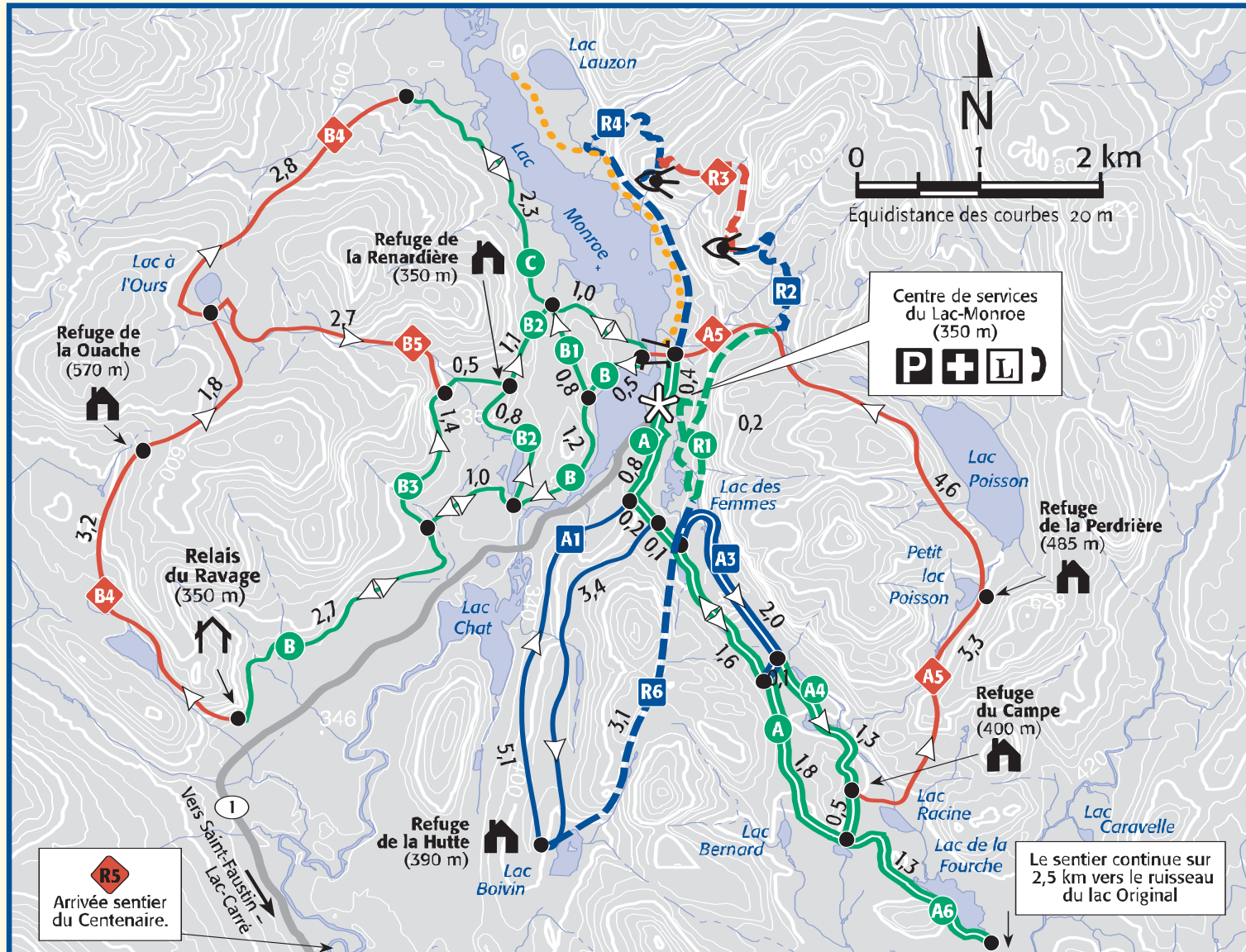
## SKI NORDIQUE AVEC COUCHER EN REFUGE

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 16 à 20 personnes.

### Capacité des refuges et relais

- La Cache, Le Liteau : 16 personnes ;
- Lac-des-Sables, Lac Ernie : 16 personnes ;
- La Ouache, La Renardière, La Perdrière, La Hutte : 6-8 personnes ;
- Le Geai-Bleu : 4-6 personnes ;
- Le Lariou : 2 personnes.

## SECTEUR DE LA DIABLE

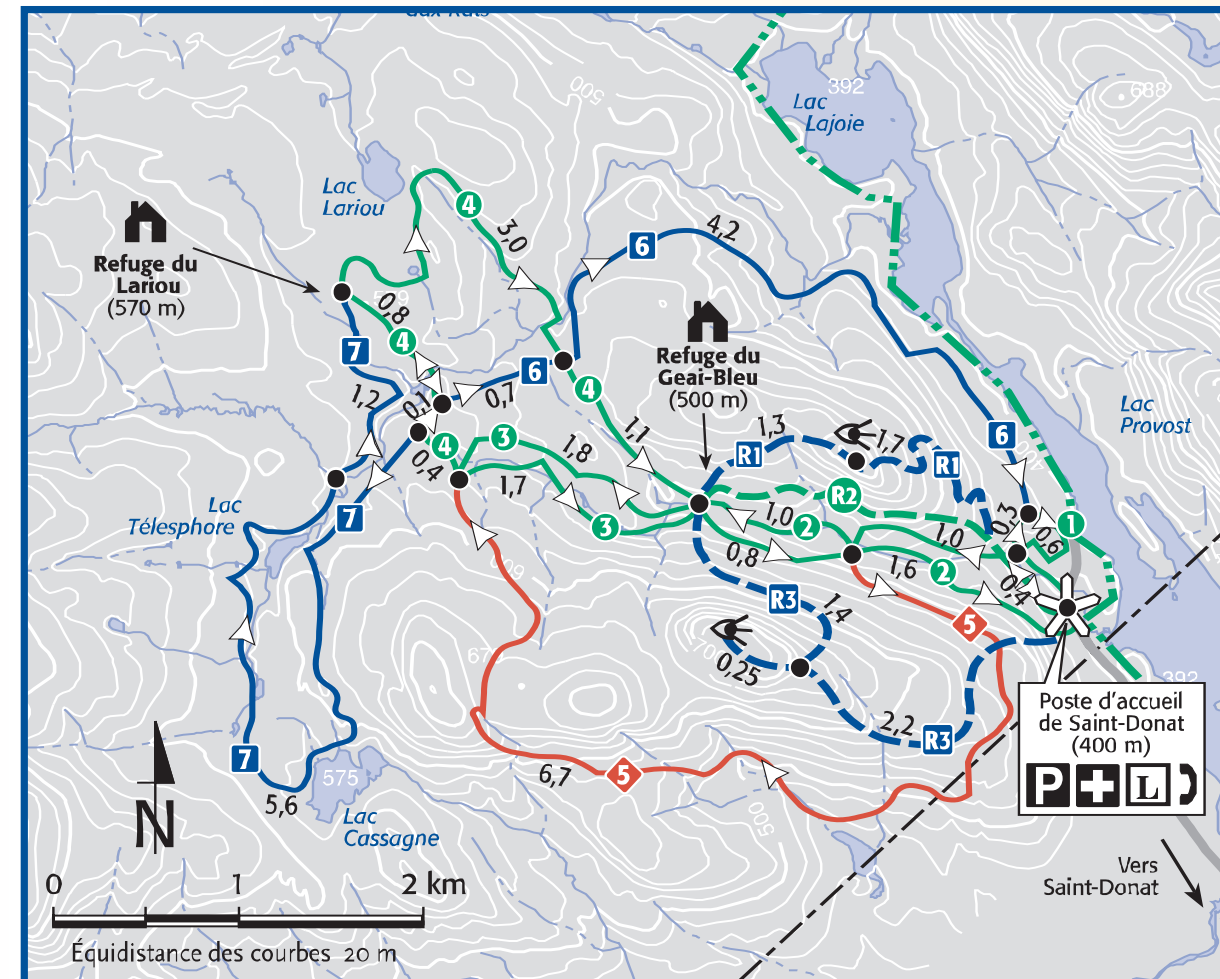


### CIRCUITS ET SENTIERS

No	Nom	Distance à parcourir	Degré de difficulté	Sentiers à suivre
A1	Le Bois-Franc	10,3 km	moyen	A, A1, A
A3	Le Poète	5,9 km	moyen	A, A3, A
A4	Les Falaises	9,4 km	facile	A, A3, A4, A
A5	Le Poisson	12,7 km	difficile	A, A3, A4, A5
A6	Le Boulé	16,7 km	facile	A, A3, A4, A6, A
B1	La Perdirole	3,5 km	facile	B, B1, C
B2	La Biche	5,8 km	facile	B, B2, C
B3	Le Lièvre	7,9 km	facile	B, B3, B2, C
B4	Le Malard	17,7 km	difficile	B, B4, C
B5	L'Ours	16,9 km	difficile	B, B4, B5, B3, B2, C
R1	Lac-des-Femmes	2,7 km (boucle)	facile	R1
R2	La Roche	6,0 km (aller-retour)	moyen	R1, R2
R3	La Coulée	1,7 km	difficile	R1, R2, R4
R4	La Corniche	8,2 km (aller-retour)	moyen	R4
La Roche/La Coulée/La Corniche		8 km (boucle)	difficile	R1, R2, R3, R3
R5	Le Centenaire	12,7 km (boucle)	difficile	R5, route 1
R6	Les Ruisselets	8,8 km (aller-retour)	intermédiaire	R1, R6

(Le tracé du Centenaire est disponible sur demande.)

## SECTEUR DE LA PIMBINA



### CIRCUITS ET SENTIERS

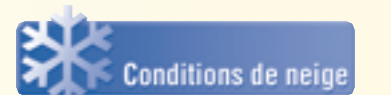
No	Nom	Distance à parcourir	Degré de difficulté	Sentiers à suivre
1	La Volière	1,7 km	facile	1
2	Le Ruisseau	4,8 km	facile	2
3	La Promenade	8,3 km	facile	2, 3, 2
4	La Détente	12,0 km	facile	2, 3, 4, 2
5	Les Cascades	12,2 km	difficile	2, 5, 3, 2
6	La Descente	10,6 km	moyen	2, 3, 4, 6, 1
7	Le Cassagne	17,9 km	moyen	2, 3, 4, 7, 4, 2
R 1	L'Envol	6,0 km (aller-retour)	moyen	R1
R 1	L'Envol	5,5 km (boucle)	moyen	R1, R2
R 2	Le Geai-Bleu	5,0 km (aller-retour)	facile	R2
R 3	Mont-des-Cascades	4,9 km (aller-retour)	moyen	R3
R 3	Mont-des-Cascades	7,5 km (boucle)	difficile	R3, R1
R 3	Mont-des-Cascades	6,5 km (boucle)	moyen	R3, R2

### LÉGENDE

- Sentier facile
- Sentier moyen
- Sentier difficile
- Sentiers partagés avec le pas de patin
- Sentier de randonnée pédestre sur neige
- Sentier de raquette
- Sentier de motoneige
- Limite du parc
- Chemin principal
- Kilométrage entre deux points
- Direction du sentier
- Pont
- Accueil
- Refuge
- Relais
- Stationnement
- Téléphone public
- Poste de premiers soins
- Location d'équipement



Photo : Steve Deschesnes, Sépaq



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

Par mesure de sécurité, il est fortement recommandé de nous informer de votre itinéraire au comptoir d'accueil. Vous devez prévoir votre retour avant l'heure de fermeture des sentiers indiquée à l'accueil, car des frais peuvent être facturés à toute personne qui ne sera pas de retour à l'heure prévue.

Ce document est imprimé sur du papier entièrement recyclé, fabriqué au Québec, contenant 100 % de fibres postconsommation et produit sans chlore élémentaire. Les encres utilisées pour cette production contiennent des huiles végétales.

