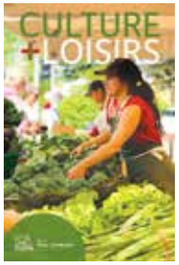
CULTURE + LOISIRS

ÉTÉ 2024

Ville de
MONT-TREMBLANT



10

Le Marché d'été est de retour tous les samedis.

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX ...3

CULTURE
Fête nationale ...4
Fête nationale au Village ...6
Boîte à surprises ...6
Expo ...7
Marché d'été ...10
Manèges ...10

BIBLIOTHÈQUES ...8

PLAGES ...11

JEUX D'EAU ...12

CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS ...13

CINÉ-FAMILLE ...16

ACTIVITÉ ...17

COURS ...18

COURS DE NATATION ...20

INSTALLATIONS SPORTIVES
Intérieures ...22
Extérieures ...23

SENTIERS ...24

PLEIN AIR ...26

VIE COMMUNAUTAIRE ...27

PREMIÈRE SCÈNE ...28

Restez bien informé·e·s !

Inscrivez-vous à notre
infolettre hebdomadaire

Service de la culture, des loisirs et de la vie communautaire

635, rue Cadieux

311 (819 425-8614 de l'extérieur de Mont-Tremblant)

cultureetloisirs@villedemont-tremblant.qc.ca

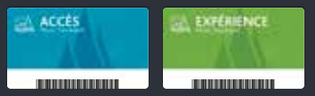
villedemont-tremblant.qc.ca/cultureetloisirs

Légende des symboles utilisés dans ce guide

- Téléphone
- Activité gratuite
- Adresse courriel
- Âge des participant·e·s
- Site Internet
- Date d'inscription
- Réservation requise
- Aucune réservation requise
- Balayez le code optique (QR) avec votre téléphone

Cartes privilèges

Pour savoir à qui s'adressent les cartes Accès et Expérience Mont-Tremblant, comment vous les procurer, ainsi que les rabais et avantages qu'elles confèrent, visitez villedemont-tremblant.qc.ca/acces.



Légende – tarification*

- **R** Tarif résident (applicable aux personnes détenant une carte Accès ou Expérience Mont-Tremblant)
- **NR** Tarif non résident

* Tous les prix indiqués dans ce guide excluent les taxes (avant taxes).

Périodes d'inscription

Cours et activités*

17 juin 8 h 30 au 27 juin
pour les résident·e·s de Mont-Tremblant

19 juin 8 h 30 au 27 juin
pour les résident·e·s d'Amherst, Brébeuf, La Conception, Lac-Supérieur, Mont-Blanc et Montcalm

21 juin 8 h 30 au 27 juin
pour tous et toutes

* Activités : inscriptions en continu

Modalités d'inscription

Inscription en personne

- Centre sportif (637, boul. du Docteur-Gervais)
- Complexe aquatique (635, rue Cadieux)
- Comptoir du Service de la culture, des loisirs et de la vie communautaire (635, rue Cadieux)

Soutien téléphonique 24/7

311 (819 425-8614)

Paiement

À moins d'indication contraire, tout tarif est payable à l'avance.

Lorsqu'un chèque ou autre ordre de paiement remis à la Ville est refusé par l'institution financière, des frais d'administration de 15 $ seront exigés et réclamés à la personne ayant émis le chèque ou l'ordre.

Reçu d'inscription

Imprimez votre reçu d'inscription en ligne comme preuve de paiement. Aucun reçu ne sera envoyé par la poste.

Tenue des activités

La Ville se réserve le droit d'annuler une activité si le nombre de participant·e·s est jugé insuffisant ou de modifier l'horaire et le lieu de l'activité. Le cas échéant, les personnes inscrites en seront informées. Conservez votre reçu d'inscription afin de connaître la date de début de votre activité. Lorsque le nombre maximum de participant·e·s est atteint pour une activité, la Ville pourra créer une liste d'attente et offrir un cours similaire si la demande est justifiée. Par ailleurs, elle peut modifier sa programmation en tout temps et sans préavis.

Vignette d'accompagnement PAFLPH

La vignette donne un accès gratuit aux installations sportives aux accompagnateurs et accompagnatrices de personnes avec un handicap.

Frais de retard

Le coût de toute inscription à une activité faite en dehors de la période fixée pour cette inscription sera majoré de 20 $, lorsqu'applicable.

Remboursement

Toute annulation avant le début d'une activité entraînera des frais de 25 $ par inscription annulée, qui seront déduits du montant remboursé.

Toute annulation d'une activité après une ou deux séances entraînera des frais de 25 $ par inscription annulée, en plus des coûts pour chaque séance ayant eu lieu, lesquels seront déduits du montant remboursé.

Toute annulation d'une activité après trois séances ne sera pas remboursée, sauf si cette annulation est due à des raisons médicales. Dans ce cas, le Service de la culture, des loisirs et de la vie communautaire devra en être informé dans les plus brefs délais et une attestation médicale devra être fournie. Sur présentation de cette preuve, des frais de 25 $ par inscription annulée, en plus des coûts pour chaque séance ayant eu lieu, seront déduits du montant remboursé.

Utilisation d'images

En s'inscrivant à une activité, le participant ou la participante ou, dans le cas d'un enfant, le répondant ou la répondante autorise l'utilisation par la Ville, à des fins municipales, de photos ou vidéos sur laquelle pourrait apparaître le ou la participant·e et dégage la Ville ainsi que ses représentant·e·s de toute responsabilité à cet égard. Cette autorisation ne peut être révoquée que par un avis écrit transmis à la Ville. Tout le matériel demeurera la propriété de la Ville.

LA FÊTE NATIONALE DU QUÉBEC

23 juin
à l'Espace public
885, rue de Saint-Jovite

Rendez-vous en transport en commun gratuit, en transport actif ou, pourquoi pas, en patin à roulettes !

Présentateur officiel Hydro Québec

Ville de Mont-Tremblant

Société nationale des Québécoises et Québécois des Hautes-Rivières

En partenariat avec Québec

Mouvement national des Québécoises et Québécois

Bleu Jeans Bleu

RETROUVONS-NOUS À LA BELLE ÉTOILE

PROGRAMMATION

16 h à 19 h 30	Animation familiale dans le stationnement adjacent au site
18 h	Ouverture du site à l'Espace public
19 h 30	Hommage au drapeau
20 h	Spectacle d'Andy St-Louis
21 h	**Gros party avec BLEU JEANS BLEU**
22 h 30	Fin de soirée électro franco avec DJ UNPIER
0 h	Fermeture du site

Kiosques de restauration, rafraîchissements et boissons alcoolisées sur place.

Activités et spectacles maintenus en cas de pluie, mais annulés en cas d'orage.

DÉTAILS
villedemont-tremblant.qc.ca/fete-nationale

FÊTE NATIONALE
PIQUE-NIQUE FESTIF AU VILLAGE !

24 JUIN
10 h à 14 h
Plage du lac Mercier

ENTRÉE GRATUITE
Pour tous et toutes

AU PROGRAMME

10 h à 13 h	Ambiance musicale avec DjReg
10 h à 12 h	Maquillage de fantaisie
13 h à 14 h	Spectacle de Vague de cirque

Apportez votre pique-nique !

En cas de pluie, l'événement est annulé.

LA BOÎTE À SURPRISES

6 CONCERTS GRATUITS À L'ESPACE PUBLIC

Consultez la programmation dans le calendrier des événements en pages 13 à 16.
Deux spectacles sont prévus les 7 et 14 septembre.

Tous les détails ici
villedemont-tremblant.qc.ca/boite-a-surprises

© PHOTO : NICOLAS LE BERRE

EXPOSITION

Découvrez la diversité des cultures et des réalités autochtones du Québec.

Une exposition unique nous unit autour des principes universels de paix et d'unité. Elle vulgarise les thématiques de la gouvernance et du leadership autochtone, du territoire et son lien avec les langues et l'identité autochtone, de la sécurisation culturelle en éducation, santé et services sociaux, des traditions juridiques, du droit à l'autodétermination et des philosophies spirituelles de certaines Premières Nations. Cette exposition ouvre le dialogue entre les nations et aide à mieux saisir les revendications autochtones.

L'exposition itinérante *Voies Parallèles* a été rédigée par Michelle L. Gerrior, tutrice d'un patrimoine culturel et spirituel autochtone héréditaire, et illustrée par Eruoma Awashish, avec la participation de Véronique Nicolas au graphisme et de Jeremy Costa aux technologies numériques. Le projet a été porté par Laurence Depelteau-McEvoy, commissaire récipiendaire d'une bourse du Conseil des arts et des lettres du Québec dans le cadre de l'Entente de partenariat territorial pour les arts et les lettres en Montérégie, dont les partenaires sont le Conseil des arts et des lettres du Québec, le ministère des Affaires municipales et de l'Habitation et la MRC du Haut-Richelieu.

Pour vivre pleinement l'expérience de l'exposition, prévoyez un appareil mobile et des écouteurs afin d'avoir accès aux nombreux extraits audio.

Du 15 juin au 30 septembre 2024
Salle Alphonse-Desjardins
1145, rue de Saint-Jovite

Lundi et mardi	12 h à 18 h
Mercredi	10 h à 18 h
Jeudi et vendredi	10 h à 19 h
Samedi et dimanche	9 h à 16 h

Cette exposition est rendue possible grâce à l'entente de développement culturel conclue entre la Ville de Mont-Tremblant et le ministère de la Culture et des Communications du Québec.

Ce projet bénéficie également du soutien financier du gouvernement du Québec et de la Ville de Blainville dans le cadre de l'entente de développement culturel et de l'appui de nombreux partenaires de production et de diffusion.

BIBLIOTHÈQUES

Nos bibliothèques sont des lieux d'apprentissage, de divertissement et de créativité. Visitez-les !

Samuel-Ouimet
1145, rue de Saint-Jovite

Lundi et mardi	12 h à 18 h
Mercredi	10 h à 18 h
Jeudi et vendredi	10 h à 19 h
Samedi et dimanche	9 h à 16 h

Fermée les 24 juin et 1er juillet.

Du Couvent
1875, chemin du Village

Mardi et mercredi	9 h à 16 h

villedemont-tremblant.qc.ca/biblio

Croque-livres

Dès la mi-juin, les Croque-livres seront de retour aux endroits suivants :

- Parc de la Joyeuse-Marmaille
- Parc de la Chatte-Pirate
- Parc Jardin des Naissances
- Parc Daniel-Lauzon

ACTIVITÉS JEUNESSE

Heure du conte avec Tam et Léo
8 juin | 10 h à 11 h | 4-8 ans
Aucune réservation requise

Éveil à la lecture
9 juin | 10 h à 10 h 30 | 18-36 mois
Réservation requise. Places limitées.

Heure du conte avec Tina (bilingue)
22 juin | 10 h à 11 h | 4-8 ans
Aucune réservation requise

Atelier de masques extraterrestres
29 juin | 10 h à 11 h 15 | 5-9 ans
Réservation requise. Places limitées.

Atelier constellation sur feutrine

29 juin | 10 h à 11 h | 8-12 ans
Réservation requise. Places limitées.

Les contes enchantés (marionnettes)
31 août | 13 h à 13 h 45 | 3-10 ans
Réservation requise. Places limitées.

ACTIVITÉ ADULTE

Conférence « Plantes ornementales et médicinales »
Par Johanne Fontaine
8 juin | 10 h à 11 h 30
Réservation requise. Places limitées.

Activités gratuites

Pour vous inscrire, consultez Sport-Plus ou présentez-vous au comptoir de la bibliothèque. Activités réservées aux abonné·e·s des deux bibliothèques.

Éveil à la lecture pour les 3-8 ans

À l'aide de livres et d'accessoires étonnants (marionnette, kamishibaï, costumes, chansonnette) l'équipe d'animation de Circulitout stimule l'imaginaire des enfants en leur proposant des mini-spectacles originaux et divertissants.

Thématiques

- **La forêt enchantée**
  18 juillet, 10 h
- **Le pouvoir de l'imagination**
  15 août, 10 h

Parc du Centenaire (en cas de pluie : Complexe aquatique)

Vente de livres usagés

Procurez-vous des livres à petits prix les **15 et 16 juin de 10 h à 16 h,** à la salle du conseil de l'hôtel de ville !

Chaque année, la bibliothèque se départit de livres et de revues, pour faire place à de nouveaux documents.

Tous les livres sont en vente à 2 $ et les revues à 1 $.

Des livres pour tous les goûts et tous les âges !

Concours ! DU 29 JUIN AU 31 AOÛT

Inscrivez vos enfants de 3 à 12 ans au Club de lecture TD pour avoir une chance de gagner une carte-cadeau d'une valeur de 25 $, ainsi que le grand prix comprenant 2 nuitées pour 4 personnes dans un prêt-à-camper au parc national d'Oka !

Inscription et détails
Au comptoir de la bibliothèque Samuel-Ouimet.

PLAGES

Semaine de la prévention de la noyade

Activités gratuites à la plage du lac Mercier et au Complexe aquatique du 21 au 27 juillet.

Plages	Lac Mercier	Parc Plage	Lac Raynaud	De Brébeuf	Club plage et tennis
	Chemin Plouffe	Chemin de la Chapelle	Chemin Saint-Bernard	Chemin de la Rouge, Brébeuf	Chemin du Village
	22 juin au 1er septembre	21 juin au 25 août et 31 août au 2 septembre	22 juin au 2 septembre	22 juin au 25 août et 31 août au 2 septembre	15 juin au 2 septembre
	NOUVEL HORAIRE 10 h à 20 h	10 h à 19 h (10 h à 18 h, du 31 août au 2 sept.)	10 h à 18 h	Lundi à jeudi : 12 h à 18 h Vendredi à dimanche : 11 h à 18 h	10 h à 18 h
	GRATUIT Tarif accompagnateur* disponible en ligne	GRATUIT	GRATUIT	GRATUIT	0-5 ans : **gratuit** 6-17 ans : **3 $** 18 ans et + : **5 $**
	Tarifs réduits villedemont-tremblant.qc.ca/plage-lac-mercier	Voir tarifs non-résidents en ligne tremblant.ca/quoi-faire/activites/parc-plage?sc_lang=fr	Voir tarifs non-résidents en ligne domainesaintbernard.org/plage	Voir tarifs non-résidents en ligne brebeuf.ca/plage	Voir tarifs non-résidents en ligne tremblant.ca/fr-CA/quoi-faire/activites/club-plage-tennis
	Location à proximité	Ne s'applique pas.	Location de planches à pagaie et de canots	Ne s'applique pas.	Location d'embarcations au Centre nautique Pierre Plouffe
	819 425-8614	819 681-3000, poste 56665	819 425-3588	819 425-9833	819 681-5253

* Plage du lac Mercier : accès réservé uniquement aux détenteurs et détentrices des cartes Accès et Expérience Mont-Tremblant et aux personnes qui les accompagnent. Il est possible de bénéficier du tarif accompagnateur lorsqu'on accompagne un ou une adulte qui détient une carte Accès ou Expérience Mont-Tremblant.

5 aires de jeux d'eau pour se rafraîchir et s'amuser !

En cette période chaude et estivale, les jeux et les jets d'eau constituent une super activité familiale… tout à fait gratuite !

1 Parc Daniel-Lauzon
268, rue du Couvent

Grande variété de jeux d'eau, à proximité de la patinoire couverte.

> Sur un poteau

2 Îlot sportif Erik Guay
Rue Cadieux

Toute la famille est invitée à plonger dans l'amusement avec les nouveaux jeux d'eau situés à proximité du Complexe aquatique !

> Sur un poteau

3 Espace public
885, rue de Saint-Jovite

Vous pouvez utiliser ces jets d'eau pour vous rafraîchir. Ils s'illuminent en soirée pour offrir un décor féerique.

> Pastille au sol

4 Parc de la Joyeuse-Marmaille
Rue Proulx

Ce parc propose une grande variété de modules de jeux, des aires de repos et des jeux d'eau !

> Bouton

5 Parc du Voyageur
875, rue Coupal, en bordure du parc linéaire Le P'tit Train du Nord

Les familles affectionnent ce lieu pour ses modules de jeux et ses jeux d'eau.

> Sur un poteau

CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS

La Ville de Mont-Tremblant regorge d'événements pour toute la famille. Spectacles d'humour, événements sportifs, cinéma en plein air, festival de musique… Il y en a pour tous les goûts !

Événement partenaire

La Ville est fière de soutenir les événements de ses partenaires.
Pour tous les détails, veuillez consulter leurs sites Internet respectifs.

Juin

7 au 9 — **Festival NBHPA (Tournée Alex Burrows)**
Centre de villégiature Tremblant
tremblant.ca/quoi-faire/evenements

22 au 23 — **IRONMAN 70.3 / TRIATHLON 5150**
Centre de villégiature Tremblant
ironman.com/im703-mont-tremblant

23 — **Fête nationale** (voir page 4)
Espace public, de 16 h à minuit
En vedette à 21 h : Bleu Jeans Bleu

24 — **Fête nationale « Pique-nique festif au Village »** (voir page 6)
Plage du lac Mercier, de 10 h à 14 h

28 au 30 — **Spectacle BMX**
Place des Voyageurs
tremblant.ca/quoi-faire/evenements

Juillet

1er — Fête du Canada
Centre de villégiature Tremblant
tremblant.ca/quoi-faire/evenements

5 — Ciné-famille : *Élémentaire*
Plage du lac Mercier
(pluie : salle de l'Église du Village)
villedemont-tremblant.qc.ca/cine-famille

6 — Patrick Norman et Nathalie Lord
Espace public, 20 h
villedemont-tremblant.qc.ca/boite-a-surprises

6 — Rythmes Tremblant – Clay and Friends
Centre de villégiature Tremblant
tremblant.ca/quoi-faire/evenements

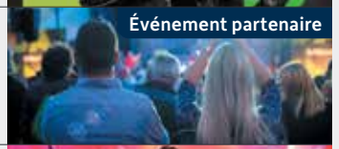
10 au 14 — Festival international du blues de Tremblant
Centre de villégiature Tremblant
tremblant.ca/quoi-faire/evenements

13 — Tournée Technical skateboards
Parc de planche à roulettes
Îlot sportif Erik Guay

13 — FREDZ
Espace public, 20 h
villedemont-tremblant.qc.ca/boite-a-surprises

18 — Stradivaria – Lucibela
Église de Saint-Jovite
festivalstradivaria.ca

18 au 20 — Rythmes Tremblant New Country
Centre de villégiature Tremblant
tremblant.ca/quoi-faire/evenements



19 — Ciné-famille : *Gardiens de la galaxie 3*
Parc au Fil-de-l'Eau
(pluie : salle du conseil à l'hôtel de ville)
villedemont-tremblant.qc.ca/cine-famille

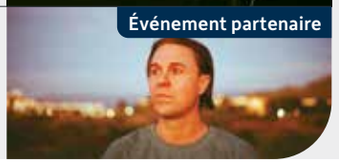
19 — Stradivaria – Les romantiques : Alex Nevsky & Brahms
Église de Saint-Jovite
festivalstradivaria.ca

21 — Stradivaria – Fiesta mexicaine avec les Mariachi Figueroa
Espace public
festivalstradivaria.ca

25 au 27 — Festival Joyeux Mont-Tremblant
Espace public
festivaljoyeux.ca

26 — Rythmes Tremblant – Bobby Bazini
Centre de villégiature Tremblant
tremblant.ca/quoi-faire/evenements

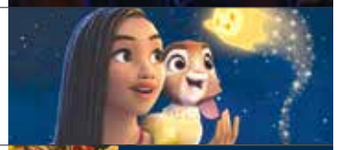
27 — Rythmes Tremblant – The Franklin Electric
Centre de villégiature Tremblant
tremblant.ca/quoi-faire/evenements



Août

31 au 4 — Festi Jazz Mont-Tremblant
Espace public
jazztremblant.com

2 — Ciné-famille : *Le souhait*
Complexe aquatique
(pluie : Complexe aquatique)
villedemont-tremblant.qc.ca/cine-famille



2 — Rythmes Tremblant – Galaxie
Centre de villégiature Tremblant
tremblant.ca/quoi-faire/evenements

3 — Rythmes Tremblant – Loud
Centre de villégiature Tremblant
tremblant.ca/quoi-faire/evenements

4 — Rythmes Tremblant – Tone Call
Centre de villégiature Tremblant
tremblant.ca/quoi-faire/evenements

Août

9 - 10 **Week-end folk**
Centre de villégiature Tremblant
tremblant.ca/quoi-faire/evenements

11 **Demi-Marathon Mont-Tremblant**
Stationnement de l'hôtel de ville
demimarathontremblant.com

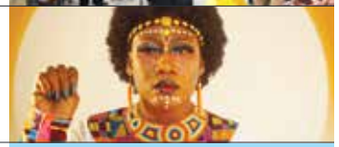
16 **Ciné-famille**
Plage du lac Mercier
(pluie : salle de l'Église du Village)
villedemont-tremblant.qc.ca/cine-famille

Surprise : film en primeur

17 **Beyries**
Espace public, à 20 h
villedemont-tremblant.qc.ca/boite-a-surprises

23-25 **Salsa Tremblant**
Centre de villégiature Tremblant
tremblant.ca/quoi-faire/evenements

24 **Djely Tapa**
Espace public, à 20 h
villedemont-tremblant.qc.ca/boite-a-surprises



30 **Ciné-famille**
Parc au Fil-de-l'Eau
(pluie : salle du conseil à l'hôtel de ville)
villedemont-tremblant.qc.ca/cine-famille

Surprise : film en primeur

31 - 2 **Fête de la Musique dirigée par Angèle Dubeau**
Centre de villégiature Tremblant
tremblant.ca/quoi-faire/evenements

Ciné-famille en plein air

19 h
Ouverture des sites

20 h 30
Les projections débutent à la noirceur

Veuillez prévoir chaises, couvertures, rafraîchissements et grignotines (aucune vente sur place).

villedemont-tremblant.qc.ca/cine-famille

Aucune réservation requise

Gratuit, ouvert à tous et toutes

Drogues et alcool interdits sur les sites

Merci d'utiliser les poubelles et de garder les lieux propres !

ACTIVITÉ

La tournée Technical skateboards

13 juillet 12 h à 16 h

Une occasion unique pour les jeunes de 5 à 17 ans de vivre une journée de défis et de plaisir. La programmation comprend un *jam* de skateboard, des ateliers d'initiation à la planche à roulettes et de graffiti, des démonstrations de manœuvres de la part d'athlètes de renom, des compétitions, ainsi qu'une course à obstacles en guise de grande finale, où les participant·e·s recevront un prix de présence.

Parc de planche à roulettes
Îlot sportif Erik Guay
635, rue Cadieux

13 juillet 12 h à 16 h

Gratuit, ouvert à tous et toutes

NOUVEAUTÉ : 3 COURS DE PICKLEBALL

Cours junior (9 à 15 ans)
Apprenez les rudiments du pickleball : règles, techniques de base et stratégies de jeu. Vous serez capable de faire vos premiers échanges lors des 30 premières minutes du cours.

Cours adulte débutant
Avec notre entraîneur certifié, vous apprendrez les meilleures stratégies pour les débutant·e·s et les techniques optimales selon vos aptitudes. Vous commencerez à échanger dans les 30 premières minutes de l'entraînement.

Cours adulte intermédiaire
Vous apprendrez les meilleures stratégies pour les joueurs et joueuses de niveaux 2.0 et 2.5 et les techniques optimales selon vos aptitudes. Notre entraîneur certifié a pour mission de vous donner les stratégies les plus avancées en matière de pickleball.

En salle 4 cours*	R	NR
9 à 14 ans	40 $	70 $
15 à 54 ans	60 $	105 $
55 ans et +	43 $	75,25 $

*1er au 28 juillet ou 29 juillet au 25 août

COURS

En salle Session du 1er juillet au 25 août (8 cours) , sauf exception

Énergise !
À l'heure du lunch, entraînement de 40 minutes pour tous et toutes, de style cardio *brick* comprenant un échauffement, du cardio, de la musculation et des étirements promettant de donner de l'énergie pour le reste de la journée. Vous quitterez le cours plus fort et énergisé.

Entraînement complet
Cours de niveau débutant à avancé, pour les personnes ayant une base en entraînement. Exercices musculaires, cardiovasculaires et bloc d'étirements.

Étirements et relaxation
Cours d'étirements pour assouplir les muscles et renforcer les articulations. Exercices de respiration au début du cours. Détente et calme assurés.

Spinning yoga
Avec ses 30 minutes sur les vélos stationnaires et 30 minutes de yoga, cet entraînement vous permettra de vous dépasser, d'améliorer votre endurance et de récupérer en douceur dans le même cours.

Vitalité 50+
Un entraînement comprenant 15 minutes de cardio sur les vélos stationnaires ou les tapis roulant, des échauffements, des exercices de musculation et d'étirements. Un entraînement complet pour travailler la forme cardiovasculaire, la mobilité, la force et l'équilibre.

Yoga
Une combinaison d'exercices de respirations et de mouvements yogiques dans un cours construit vers l'atteinte d'un but précis : vous laisser plus posé et centré.

NOUVEAUX COURS

Gym douce
Cours de faible intensité qui combine des exercices d'étirement, de renforcement musculaire, de coordination et d'équilibre.

Maîtriser l'art du journal créatif*
Quatre cours de 2 h axés sur la découverte et les bienfaits de la création de son propre journal créatif, offerts dans un espace bienveillant et inspirant. Sous forme d'exercices simples, colorés et ludiques, l'exploration de la créativité se fait à l'aide de divers médiums tels que l'aquarelle, le collage, le pastel et plus encore. Aucun pré-requis artistique, seulement la curiosité. **Matériel fourni.**

Prix 4 cours* R **140 $** NR **245 $**

*1er au 28 juillet

En salle 8 cours*	R	NR
15 à 54 ans	104 $	182 $
55 ans et +	86 $	150,50 $

*1er juillet au 25 août

En piscine Session du 1er juillet au 25 août (8 cours)

Aquadynamix
Ce cours propose une foule d'activités stimulantes sous forme de jeux ou de défis. Le plaisir et l'énergie contagieuse du groupe promettent de faire progresser dans une ambiance conviviale et motivante.

Aquafit
Ce cours de conditionnement physique aquatique avec musique comprend des exercices qui vous permettent de développer la capacité aérobique et le tonus musculaire. L'activité se déroule dans la partie peu profonde.

Aquaforme et Aquaforme 50 +
Entraînement en eau peu profonde qui favorise l'amélioration de la mobilité, de l'équilibre et du cardio, tout en minimisant l'impact sur les articulations.

Aquajogging
Séance d'entraînement qui incite à mimer des mouvements de course à pied, de préférence en eau profonde. Alternance d'exercices pour tonifier le bas du corps et développer de l'endurance cardiovasculaire grâce aux déplacements.

Aquaspinning
Entraînement sur vélo aquatique visant l'amélioration de la capacité cardiovasculaire et du tonus musculaire grâce à la résistance produite par l'eau.

Inscription (voir page 3)

villedemont-tremblant.qc.ca/sportplus

En piscine	R	NR
15 à 54 ans	84 $	147 $
55 ans et +	68 $	119 $

Inscription et horaires
villedemont-tremblant.qc.ca/sportplus

COURS DE NATATION

Session du 1er juillet au 25 août (8 cours)
Tous les cours font partie du programme de la Société de sauvetage.

Cours parent-enfant

L'enfant apprivoise l'eau et apprend graduellement la flottaison, la nage sur le ventre et l'immersion.

Parent-enfant 1
4 à 12 mois avec parent (30 min)

Parent-enfant 2
12 à 24 mois avec parent (30 min)

Parent-enfant 3
24 à 36 mois avec parent (30 min)

Cours préscolaires
1 à 5 (30 min)

Préscolaire 3 à 5 ans
L'enfant apprend graduellement à nager sans parent, en commençant par la nage sur le ventre et sur le dos, puis sous l'eau. Apprentissage du crawl et du dos crawlé.

Tarifs	R	NR
	GRATUIT	61,25 $
	35 $	

Natation junior
6 ans et plus (sans parent)

Les cours Nageurs 1 à 6 enseignent aux jeunes plusieurs styles de nage, des plongeons et des sauts d'arrêt, en plus de leur faire pratiquer des entraînements de plus en plus longs.

Nageur 1 et 2 (30 min)

Nageur 3 à 6 (45 min)

Cours Jeune sauveteur

Ces cours permettent aux jeunes de développer leurs habiletés de sauvetage et l'évaluation de victimes ainsi que d'apprendre les soins à prodiguer en cas d'urgence.

Nageur 7 Jeune Sauveteur Initié (60 min)

Nageur 8 Jeune Sauveteur Averti (60 min)

Nageur 9 Jeune Sauveteur Expert (60 min)

Nageur 10 Étoile de bronze (60 min)

Tarifs	R	NR
Nageur 1 et 2	44 $	77 $
Nageur 3 à 10	64 $	112 $

NOUVEAU

		R	NR
Cours privés Ratio : 1 moniteur pour 1 élève bloc de 5 x 30 min	130,46 $		173,95 $
Cours semi-privés Ratio : 1 moniteur pour 2 élèves bloc de 5 x 30 min (tarif pour 2 personnes)	173,95 $		304,41 $

NOUVEAU **GRATUIT**

Nager pour survivre+
8 ans et plus

Ce programme créé dans le but de prévenir la noyade peut s'apparenter à une sortie scolaire éducative et sportive.

NOUVEAU **GRATUIT**

Nager pour survivre+
12 à 17 ans

Il est essentiel que les jeunes développent des comportements adéquats dans un environnement de rivières et de lacs comme le nôtre. Comment intervenir auprès d'une personne en détresse ? Ce cours qui se passe dans l'action, fait bouger et réfléchir les jeunes.

NOUVEAU **GRATUIT**

Apprendre à flotter
Adultes et débutant·e·s

Ce cours d'introduction est conçu pour renforcer la confiance dans un environnement aquatique. Il se concentre sur la sécurité, la submersion, la récupération et la flottaison. Pour les adultes de tous niveaux cherchant à apprendre les principes de base de la natation.

Tarifs	R	NR
Nager pour survivre+	GRATUIT	30 $
Apprendre à flotter	GRATUIT	32 $

Cours pour adultes

Nageur adulte 1
Apprentissage de la nage sur le ventre et sur le dos. Ce cours montre à faire des entrées à l'eau en sautant du bord de la piscine et à apprivoiser la nage sous l'eau en eau peu profonde.

Nageur adulte 2
Entraînements par intervalles en nageant le crawl, le dos crawlé et la brasse. Exécution de plongeons. Apprentissage de la nage sur place.

Nageur adulte 3
Apprentissage du coup de pied rotatif, des sauts d'arrêt et des sauts compacts. Entraînements sur 300 m et sprints de 25 à 50 m. Maîtrise du crawl, du dos crawlé et de la brasse.

Tarifs	R	NR
16-54 ans	86 $	150,50 $
55 ans et +	68 $	119 $

Horaires
villedemont-tremblant.qc.ca/sportplus

Inscription (voir page 3)

complexeaquatiquemont-tremblant.ca

En personne, au Complexe aquatique | 635, rue Cadieux

INSTALLATIONS SPORTIVES

Intérieures

Gymnases

Centre sportif Mont-Tremblant

637, boul. du Docteur-Gervais

Horaire*

Lundi au vendredi	8 h à 22 h
Samedi et dimanche	8 h à 19 h

* Prendre note que les terrains ferment 15 minutes avant la fermeture du Centre sportif.

Pratique libre sans réservation. Réservation de plateaux possible.

- Badminton
- Basketball
- Hockey-balle
- Pickleball
- Volleyball

Aréna Gilles Cadieux

625, rue Cadieux

Horaires selon le type d'activité

- Patinage libre
- Hockey libre

Entretien annuel : L'aréna est présentement fermé, et ce, jusqu'au 30 juin.

Complexe aquatique

635, rue Cadieux

Horaire du 24 juin au 25 août*

Lundi au vendredi	7 h à 19 h
Samedi et dimanche	8 h à 17 h

Fermeture annuelle pour l'entretien des bassins du 26 août au 15 septembre. Le comptoir d'accueil sera ouvert avec un horaire réduit, de 8 h 30 à 16 h 30.

complexeaquatiquemont-tremblant.ca

Pour consulter les plages-horaires et réserver : Les horaires peuvent être modifiés sans préavis.

villedemont-tremblant.qc.ca/sports-interieurs

Extérieures

	Îlot sportif **Erik Guay**	Parc **Daniel-Lauzon**	Parc de la **Digue**	Parc du **Mont-Plaisant**	Parc de **Nos-Étoiles**	Parc des **Optimistes**	Parc du **Centenaire**	Parc de la **Quenouille-Qui-Grouille**	Parc du **Saute-Mouton**	Parc **récréatif de vélo (Village)**
Athlétisme	●									
Basketball	●	●						●	●	
Fers (jeu de)			●	●						
Football	●									
Frisbee					●	●				
Pétanque et palet américain				●			●			
Pickleball		●								
Planche à roulettes	●	●								●
Rugby	●					●				
Soccer	●				●	●				
Tennis	●									
Vélo et BMX	●									●

Canot, kayak et pêche Consultez la carte du parcours canotable et des accès de pêche à villedemont-tremblant.qc.ca/parcours-canotable.

Sauf indication contraire, toutes les installations extérieures sont ouvertes de 6 h à 23 h jusqu'à la mi-octobre, en fonction de la température, à l'exception de l'îlot sportif Erik Guay (7 h à 22 h).

Pour réserver ou connaître les adresses des installations

villedemont-tremblant.qc.ca/sports-exterieurs

SENTIERS
Mont-Tremblant

Parcourez nos incontournables !

Notre réseau de sentiers, qui regroupe le réseau municipal, le Domaine Saint-Bernard et Le P'tit Train du Nord – secteur Mont-Tremblant, a de quoi combler tous les adeptes de randonnée, de canot et de vélo !

villedemont-tremblant.qc.ca/sentiers

Découvrez la majestueuse rivière du Diable en canot ou en kayak !

- Site de mise à l'eau situé sur la montée Ryan (à l'intersection du chemin Clément)
- 20 places de stationnement
- Aire de détente et de pique-nique
- Toilettes

Carte du parcours canotable
villedemont-tremblant.qc.ca/parcours-canotable

LES SENTIERS DU DOMAINE SAINT-BERNARD

Près de 1 500 acres de nature protégée et 55 km de sentiers attendent les adeptes de plein air au Domaine Saint-Bernard. Que ce soit à pied ou à vélo*, les visiteurs et visiteuses auront l'occasion d'admirer des panoramas exceptionnels, tout en parcourant de magnifiques sentiers adaptés à tous les niveaux.

* Location de vélos traditionnels ou avec assistance électrique disponible sur place.

Consultez les cartes et les conditions de sentiers sur notre site Internet avant de vous déplacer !

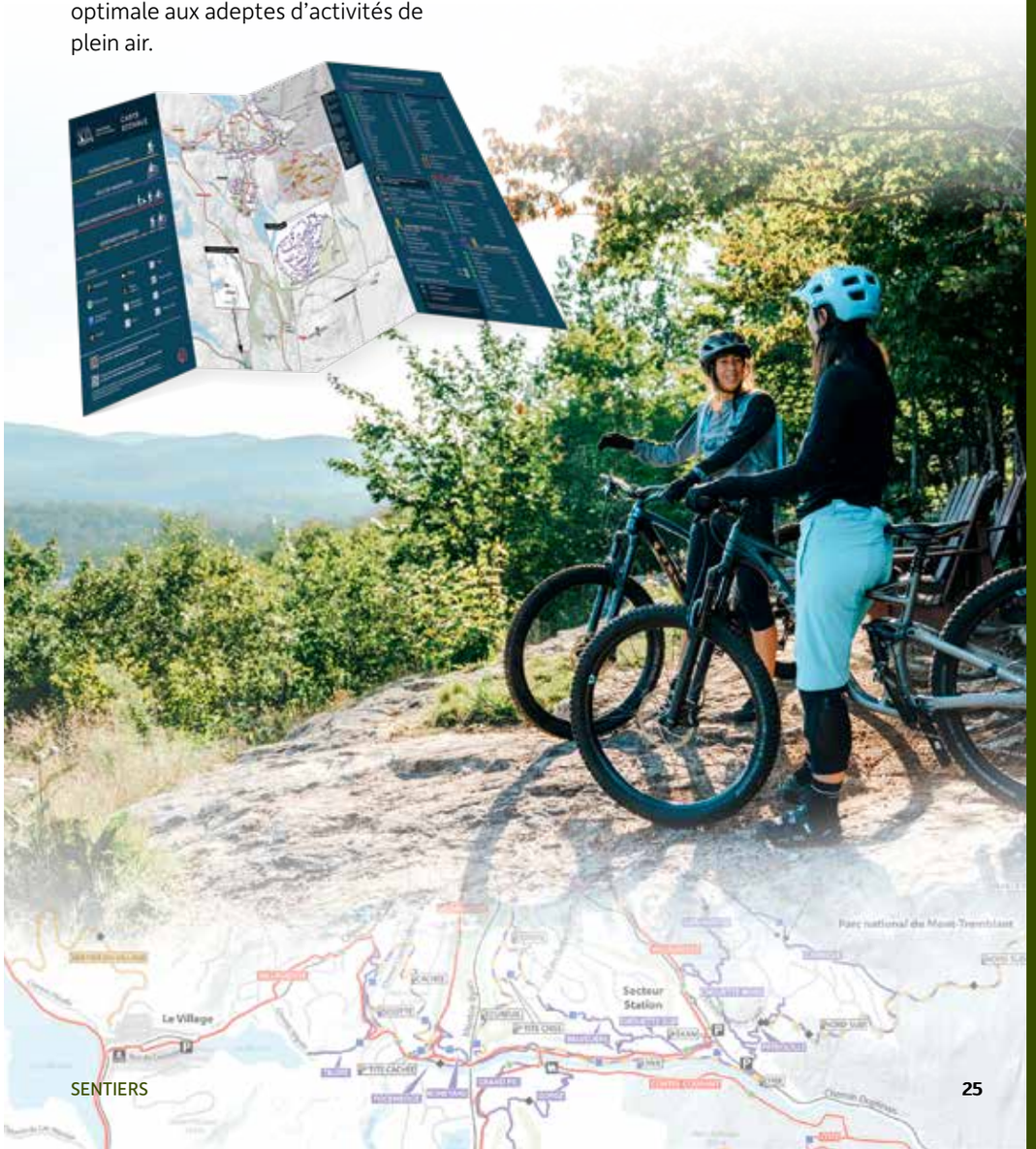
villedemont-tremblant.qc.ca/sentiers sentiers@villedemont-tremblant.qc.ca

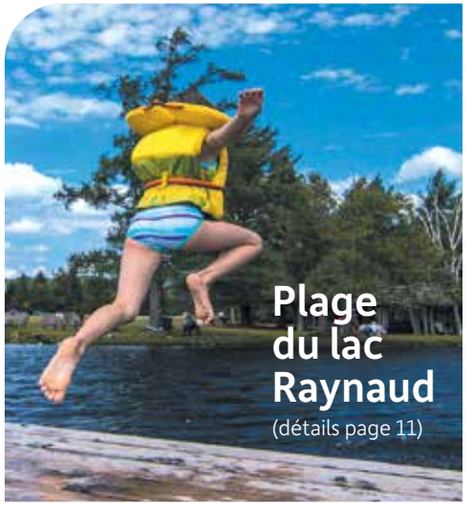
Nouvelle carte des sentiers

Sentiers Mont-Tremblant a récemment mis à jour ses cartes, offrant désormais des versions détachables qui sont distribuées gratuitement dans tous les magasins de plein air et les centres d'information de la région.

Intégrant toutes les activités praticables dans la région, ces nouvelles cartes sont conçues pour offrir une expérience optimale aux adeptes d'activités de plein air.

De plus, elles identifient clairement les différentes zones d'activités sur les sentiers, ce qui permet une meilleure compréhension de ces dernières et garantit la sécurité lors de vos sorties en plein air.





Domaine Saint-Bernard

539, ch. Saint-Bernard, Mont-Tremblant

Plus de 55 km de sentiers attendent les adeptes de plein air de tout âge. Location d'équipement disponible.

L'accès aux sentiers est gratuit pour les détenteurs et détentrices de la carte Accès Mont-Tremblant.

Accès gratuit

819 425-3588
domainesaintbernard.org

Parc national du Mont-Tremblant

3824, ch. du Lac-Supérieur, Lac-Supérieur

Présentez votre **carte Accès Mont-Tremblant** au poste d'accueil du Centre de découverte pour recevoir gratuitement une Carte annuelle du Parc à votre nom. Pour connaître les heures d'ouverture, veuillez consulter le site Internet de la SÉPAQ.

Accès gratuit

Avantages pour les détenteurs et détentrices de la carte Accès Mont-Tremblant

Obtenez de **10 % à 20 % de réduction** sur la location d'équipement récréatif, les achats en boutique, les activités nautiques, la location de sites de camping (dimanche au jeudi) et plusieurs autres activités.

819 688-2281
sepaq.com/pq/mot

Organismes communautaires

CLUBS SPORTIFS

- Association de hockey mineur Mont-Tremblant
  ahmmt.com
- Basketball Mont-Tremblant
  basketballmt.ca
- Club d'athlétisme Epsilon Mont-Tremblant
  epsilontremblant@gmail.com
- Club de natation Mont-Tremblant
  natationmont-tremblant.com
- Club de Rugby Football Mont-Tremblant
  mtrfcwebsite.wixsite.com/mtrfc_1
- Club de sauvetage Mont-Tremblant
  clubsauvetagemonttremblant@gmail.com
- Club de ski de fond Tremblant Nordique
  tremblant-nordique.com | 819 687-8356
- Club de vélo Mont-Tremblant
  velomonttremblant.com
- Corporation du parc linéaire Le P'tit Train du Nord
  ptittraindunord.com | 450 745-0185
- Les Moucheurs EnDiablés
  moucheursendiables.com
- Ligue de frisbee Ultimate Tremblant
  ultimatetremblant@gmail.com
- Ligue de pétanque du Nord
  819 688-2835
- Patinage Mont-Tremblant
  cpamont-tremblant.com | 819 429-9318
- Soutana FC – Club de soccer Mont-Tremblant
  soccermonttremblant.ca | 819 430-7022

SPECTACLES, ART ET PATRIMOINE

- Le Chœur Tremblant
  choeurtremblant.com | 873 279-2848
- Société du patrimoine SOPABIC
  sopabic-patrimoine.org | 819 717-4224
- Théâtrez-Vous | 819 216-6085

Pour consulter l'ensemble des organismes, visitez villedemont-tremblant.qc.ca/organismes-communautaires.

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE LAURENTIDES

La Ville de Mont-Tremblant a signé une entente avec le Centre d'action bénévole Laurentides (CABL) pour soutenir son service de transport destiné aux aîné·e·s. Ce service d'accompagnement est offert aux personnes de 65 ans et plus, malades ou en perte d'autonomie, qui doivent se rendre à leurs rendez-vous médicaux, dans la région ou à l'extérieur de celle-ci.

Cette initiative est cruciale pour les personnes âgées aux prises avec à des limitations physiques ou qui éprouvent des difficultés financières, et contribue au bien-être de nos aîné·e·s.

Pour plus de détails, contactez le CABL au 819 425-8433.

Ce guide est publié par la Ville de Mont-Tremblant.

Tirage : **3 000 copies sur papier recyclé à 100 %**

Rédaction et coordination : **Service de la culture, des loisirs et de la vie communautaire et Service des communications et des relations citoyennes**

Conception et réalisation graphique : **LACOM inc.**

Dépôt légal : **Bibliothèque nationale du Québec**

Cette publication est rédigée conformément à la *Politique de communication inclusive de Mont-Tremblant.* Par un langage neutre et épicène, la Ville souhaite affirmer l'égalité des sexes, tant à l'écrit que dans la société, et s'assurer que les personnes de tout genre se sentent incluses dans ses communications tout comme dans son organisation.

Première

SCÈNE

MONT-TREMBLANT

PROGRAMMATION

28 SEPTEMBRE | **GRATUIT** (Billets requis)

5 OCTOBRE | **40 $**

19 OCTOBRE | **25 $**

26 OCTOBRE | **25 $**

2 NOVEMBRE | **25 $**

15 NOVEMBRE | **42 $**

7 DÉCEMBRE | **35 $**

villedemont-tremblant.qc.ca/premierescene

311 ou 819 425-8614 (24/7)

Bénéficiez d'un rabais de 10 % avec la carte Accès Mont-Tremblant!

SALLE DE SPECTACLE DE

L'ÉGLISE DU VILLAGE

1829, CH. DU VILLAGE