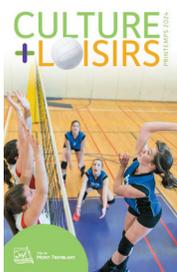


CULTURE + LOISIRS

PRINTEMPS 2024



Ville de
MONT-TREMBLANT



14

Plaisir et dépassement sont aux rendez-vous dans nos gymnases !

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX ...3

EXPOSITIONS ...4

CAMP DE JOUR ...6

BIBLIOTHÈQUES ...7

MARCHÉ D'ÉTÉ ...8

ATELIERS ...9

COURS

En salle ...10

En piscine ...11

De natation ...12

INSTALLATIONS SPORTIVES

Intérieures ...14

Extérieures ...15

PROGRAMMES MUNICIPAUX ...16

SENTIERS ...17

PLEIN AIR ...18

VIE COMMUNAUTAIRE ...19

PREMIÈRE SCÈNE ...20

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 ou 819 425-8614 (24/7)

cultureetloisirs@villemont-tremblant.qc.ca

villemont-tremblant.qc.ca/cultureetloisirs

Légende des symboles utilisés dans ce guide

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

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 villemont-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.

Veillez noter que le contenu de ce guide peut être modifié sans préavis.



Périodes d'inscription

Cours et ateliers*

25 mars au 4 avril 2024

pour les résident·e·s de Mont-Tremblant



27 mars au 4 avril 2024

pour les résident·e·s d'Amherst, Brébeuf,
La Conception, Lac-Supérieur,
Mont-Blanc et Montcalm



29 mars au 4 avril 2024

pour tous et toutes

* Ateliers : 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 un autre ordre de paiement est remis à la Ville et que le paiement en est refusé par le tiré (institution financière), des frais d'administration de 15 \$ deviendront exigibles et seront réclamés à la personne qui a 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 handicapées.

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

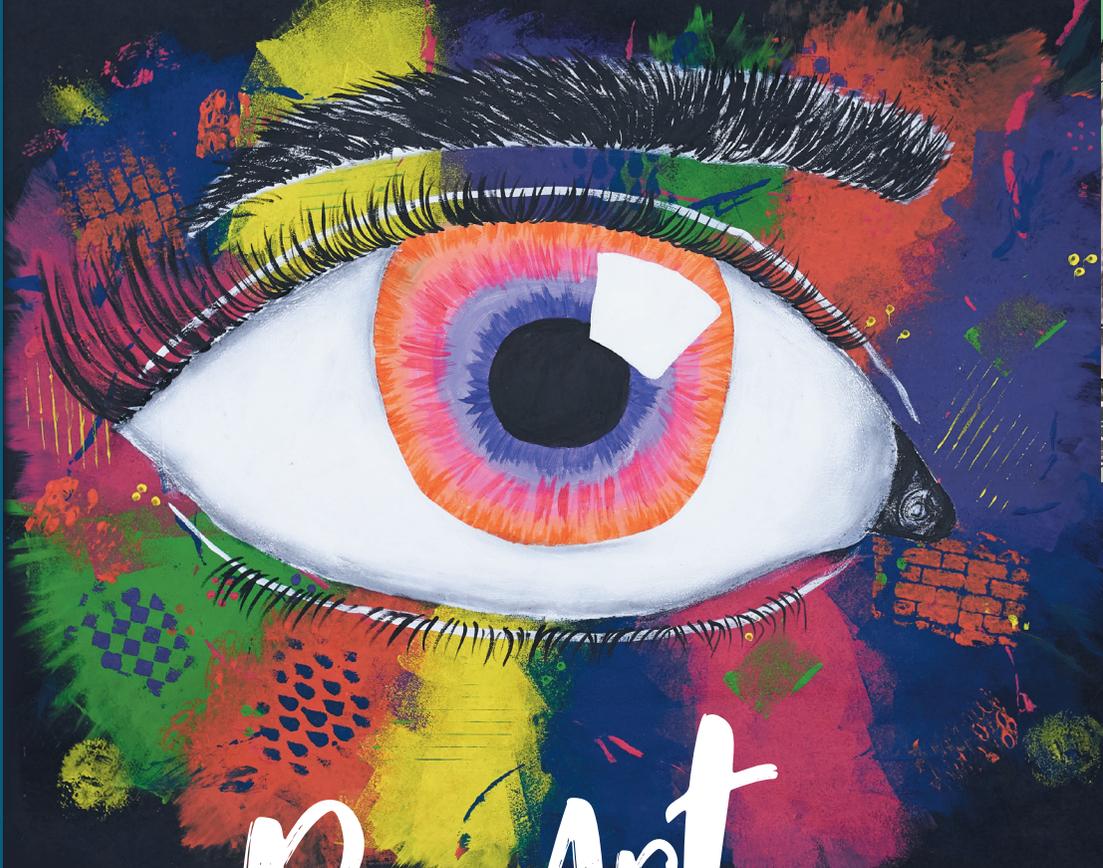
Toute annulation avant le début d'une activité entraînera des frais de 25 \$ par inscription annulée, qui seront déduits du montant remboursé.

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 toutes fins municipales, de toute photographie ou vidéo 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.



EXPOSITION

RegArt

L'exposition *RegArt* rassemble une sélection coup de cœur des projets artistiques réalisés par les élèves des niveaux 1 à 5 et du programme d'adaptation scolaire de l'école secondaire Curé- Mercure.

La Ville est fière de permettre aux adolescent-e-s de présenter leurs œuvres à la communauté et ainsi favoriser la rencontre entre les générations. La population est invitée à venir admirer leur travail, à apprécier leur belle créativité et surtout à découvrir leur vision du monde.

La Ville tient à souligner le beau travail des enseignantes, Nathalie Duperron, Marianne Despars et Pierrette St-Germain,

qui ont accompagné les élèves dans la réalisation de cette exposition. Bravo aux jeunes artistes !

Du 6 au 11 avril

Salle Alphonse-Desjardins

1145, rue de Saint-Jovite

Lundi et mardi

12 h à 18 h

Mercredi

10 h à 18 h

Judi et vendredi

10 h à 19 h

Samedi et dimanche

9 h à 16 h



Vernissage : 9 avril de 17 h à 19 h



Entrée libre*

* L'horaire peut être modifié sans préavis.



EXPOSITION

Ressouvenance

La Ville de Mont-Tremblant est heureuse de présenter l'exposition *Ressouvenance*, de l'artiste brégeoise Marie-Josée Lebel. Ce projet fait suite à son exposition *Trame laurentienne*, présentée en 2020, et s'inscrit dans la poursuite de son travail en recherche et création au sujet de l'occupation du territoire et de la conservation du patrimoine dans le paysage.

Avec *Ressouvenance*, l'artiste se questionne plus précisément sur l'étalement urbain et les actions politiques et économiques qui s'y rattachent : « Notre histoire, notre identité sont constamment abandonnées. Bâtiments et lieux revêtent un état de déréliction. Dans ce contexte, je constate l'effacement, l'oubli. J'observe les cicatrices laissées par l'occupation humaine et le désengagement face à l'absence de solutions novatrices pour la protection et la mise en valeur du patrimoine bâti. »

En prenant acte de ce qui l'entoure, comme les vestiges patrimoniaux, le passage du temps, les échos de la population et

de leur histoire dans le paysage, Marie-Josée Lebel fait une nouvelle lecture de la transformation et de l'évolution des espaces. Par ses œuvres, qui allient les nouvelles technologies et les techniques ancestrales de la gravure, elle souhaite stimuler une prise de conscience collective autour de la question du développement territorial, ouvrir le dialogue et surtout faire œuvre utile de « ressouvenance ».

Du 19 avril au 9 juin

Salle Alphonse-Desjardins

1145, rue de Saint-Jovite

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



Vernissage : 19 avril de 17 h à 19 h
en présence de l'artiste, ouvert au public.



Entrée libre*

* L'horaire peut être modifié sans préavis.
Fermée les jours fériés.



villedemont-tremblant.qc.ca/expositions



CAMP DE JOUR

Le camp de jour s'adresse aux enfants de 4 à 12 ans et se déroule pendant 8 semaines, avec une semaine optionnelle.

Rencontre d'information

La rencontre d'information pour les parents se déroulera en ligne le 3 avril à 18 h 30.

Pour se connecter :

villedemont-tremblant.qc.ca/campdejour



Les inscriptions pour les enfants de 4 ans doivent obligatoirement se faire par téléphone.

CAMP RÉGULIER (4 À 12 ANS)

Semaines 1 à 8 – 25 juin au 16 août

Semaine 9 (optionnelle) – 19 au 23 août

CAMPS SPÉCIALISÉS (5 À 12 ANS)

Semaines 1 à 8 – 25 juin au 16 août

28* camps divertissants dans des domaines variés : sports, arts, sciences, jeux de société, etc. Consultez les descriptions et la liste des sorties sur notre site Internet.

* Minimum de 10 participant-e-s par spécialité.



Inscriptions



17 avril au 19 mai | Pour tous et toutes 1^{er} au 19 mai

Aucune inscription ne sera acceptée après cette période. Places limitées.



Tarifs disponibles sur le site Internet de la Ville à partir d'avril



1 877 931-6850, poste 0 | Lundi au vendredi | 9 h à 17 h
(Zone Youhou, opérateur du camp de jour)



villedemont-tremblant.qc.ca/campdejour

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 au vendredi 10 h à 19 h

Samedi et dimanche 9 h à 16 h

* Nouvelle heure de fermeture les mercredis à partir du 3 avril : 18 h

Fermée pour le congé de Pâques du 29 mars au 1^{er} avril inclusivement et le 20 mai, Journée nationale des Patriotes.

Du Couvent

1875, chemin du Village

Mardi et mercredi 9 h à 16 h

 villedeumont-tremblant.qc.ca/biblio



Heure du conte

Les enfants et leurs parents sont invités à la bibliothèque **Samuel-Ouimet** pour se faire raconter des histoires qui stimulent l'imagination.

L'heure du conte débute à 10 h et est suivie d'une petite activité.

Tam et Léo 13 avril | 11 mai

Tina (bilingue) 30 mars | 27 avril | 25 mai



Activité gratuite



18 à 36 mois



Aucune réservation requise

ACTIVITÉS

Mandala collage

12 avril | 13 h à 15 h

Atelier coloré qui fusionne la création de mandala et le collage, dans une ambiance musicale.



Activité gratuite



Réservation requise. Places limitées.

Pour vous inscrire, consultez **Sport-Plus** ou présentez-vous au comptoir de la bibliothèque. Activité réservée aux abonnés des deux bibliothèques.

Conte musical – Éveil à la lecture

14 avril | 10 h à 10 h 30

9 juin | 10 h à 10 h 30

À la bibliothèque Samuel-Ouimet
Éveillez vos tout-petits (18 à 36 mois)
au plaisir de la lecture en leur faisant
découvrir un conte accompagné
de musique.

MARCHÉ d'été MONT-TREMBLANT

Retrouvez votre marché hebdomadaire et vos kiosques préférés à l'Espace public de Mont-Tremblant, dès le samedi 8 juin 2024 !

Recherché·e·s

Professeur·e·s et spécialistes

Vous êtes passionné·e par votre domaine et vous souhaitez partager vos connaissances en offrant des cours ou des ateliers enrichissants ?

C'est le moment idéal !

La Ville recherche des candidat·e·s pour l'aider à créer une programmation de cours et d'ateliers diversifiés et stimulants !

Avantages

- Infrastructures modernes et adaptées
- Horaire flexible
- Publicité et inscriptions gérées par la Ville

Déposez votre candidature dès maintenant !

cultureetloisirs@villedemont-tremblant.qc.ca
819 425-8614



ATELIERS

Ateliers culinaires Brochettes

25 mai | Centre sportif

Les jeunes découvriront des recettes amusantes et surprenantes tout en apprenant les bases de la cuisine. Une expérience qui stimulera leur créativité culinaire.



Atelier Mini-chef

3 à 5 ans | 10 h à 11 h

Atelier Apprenti chef

6 à 9 ans | 11 h 30 à 12 h 30

Atelier Les doués

10 ans et plus | 13 h à 14 h

Origami

13 avril | Complexe aquatique

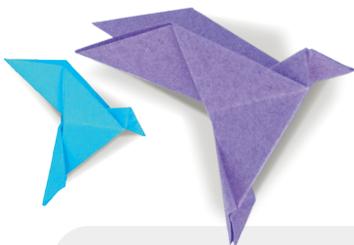
Apprenez l'art japonais du pliage de papier dans ces deux ateliers intergénérationnels.

Grenouilles multicolores et sauterelles

9 h à 10 h 15

Oiseaux du paradis

10 h 30 à 11 h 45



BD Manga et Pokémon®

12 mai | Complexe aquatique

Ateliers de dessin dynamiques et créatifs

Manga

Explorez l'univers passionnant du manga et apprenez à dessiner vos personnages préférés.

9 h à 10 h 15

Pokémon®

Apprenez à dessiner ces adorables et puissantes créatures. Un atelier conçu précisément pour les fans de Pokémon de tous âges.

10 h 30 à 11 h 45



Inscription (voir page 3)



villede-mont-tremblant.qc.ca/sportplus

Tarifs

R

5 \$

NR

6,25 \$

COURS DE MISE EN FORME

En salle Session du 8 avril au 2 juin 2024 (8 cours)

Cardio brick **NOUVEAU**

Ce cours combine des intervalles cardiovasculaires sans impact sur les vélos stationnaires et des blocs d'exercices de musculation.

Énergie! **NOUVEAU**

Cours pour tous et toutes combinant cardio, musculation et *cooldown*.

Entraînement complet

Développez votre force, votre résistance et votre agilité avec des exercices de raffermissement ciblés pour l'ensemble du corps.

Mobilité et étirements

Exercices de respiration et de flexibilité pour améliorer la souplesse et la mobilité.

Pilates*

Ce cours travaille l'alignement postural, la respiration ainsi que le renforcement des muscles. Deux niveaux disponibles (le niveau 2 convient mieux aux habitué-e-s).

* 8 avril au 13 mai (6 cours)

Spinning

Activité de groupe sur vélos stationnaires. Profitez d'un entraînement cardiovasculaire avec un instructeur tout en améliorant votre tonus musculaire et votre circulation sanguine.

Spinning yoga

Ce cours se déroule en 2 étapes. La première, sur vélo stationnaire. La seconde, sur des tapis au sol : étirements du corps et contrôle de la respiration.

Vitalité 50+

Programme de mise en forme idéal pour favoriser l'endurance cardiovasculaire et le maintien de la masse musculaire tout en améliorant l'équilibre, la coordination et la souplesse.

Yoga Hatha-vinyasa

Ce cours, de niveau débutant à intermédiaire, vise à améliorer votre souplesse par l'entremise de postures statiques et mobiles et à vous connecter à votre respiration. Méditations, étirements et renforcement musculaire seront également proposés pour offrir une expérience complète de ressourcement.

Yoga sur chaise **NOUVEAU**

Ce cours est destiné aux personnes à mobilité réduite et permet de s'étirer en douceur et de façon sécuritaire par l'utilisation d'une chaise comme support. Postures adaptées de yoga avec renforcement musculaire léger.



Zumba

Danse, plaisir et mise en forme sur des airs latins. Accessible à tous et toutes – les mouvements seront adaptés selon votre condition physique.

En salle (sauf Pilates)	R	NR
15 à 54 ans	104 \$	130 \$
55 ans et +	86 \$	107,50 \$

Pilates	R	NR
15 à 54 ans	78 \$	97,50 \$
55 ans et +	64,50 \$	80,63 \$

Aquodynamix

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

Aquafit

Ce cours de conditionnement physique aquatique avec musique comprend des exercices qui vous permettront de développer votre capacité aérobique et votre 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 le développement 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)



villedeumont-tremblant.qc.ca/sportplus

En piscine

15 à 54 ans
55 ans et +

R

84 \$
68 \$

NR

105 \$
85 \$



Pour vous inscrire, consultez Sport-Plus ou la page Cours et ateliers du site Internet de la Ville pour connaître les horaires.

COURS DE NATATION

Session du 8 avril au 2 juin 2024 (8 cours)

Tous les cours font partie du programme de la Société de sauvetage.

Natation parent-enfant et préscolaire

4 mois à 5 ans

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

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.

Préscolaire 1

3 à 5 ans avec parent (40 min)

Préscolaire 2

3 à 5 ans avec parent (40 min)

Préscolaire 3

3 à 5 ans sans parent (40 min)

Préscolaire 4

3 à 5 ans sans parent (40 min)

Préscolaire 5

3 à 5 ans sans parent (40 min)

Natation junior

5 ans et plus (sans parent)

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

Nageur 1 (40 min)

Nageur 2 (40 min)

Nageur 3 (40 min)

Nageur 4 (40 min)

Nageur 5 (55 min)

Nageur 6 (55 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



GRATUIT

43,75 \$



35 \$

Tarifs

R

NR

Nageur 1 et 2

44 \$

55 \$

Nageur 3 à 10

64 \$

80 \$



Formations en sauvetage

Médaille de Bronze

Introduction aux quatre composantes de base du sauvetage : le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique. Inclut l'apprentissage des techniques de portage, de défense et de dégagement, afin d'être en mesure d'effectuer des sauvetages de victimes conscientes et inconscientes.

Ce brevet permet de travailler en tant qu'assistant-surveillant-sauveteur ou assistante-surveillante-sauveteuse autour d'une piscine à partir de l'âge de 15 ans.

Croix de bronze

Formation plus poussée pour acquérir des notions de base en surveillance d'installation aquatique (par exemple, comment secourir une victime blessée à la colonne vertébrale en partie profonde et une victime submergée en arrêt cardiorespiratoire).

Ce brevet permet de travailler en tant qu'assistant-surveillant-sauveteur ou assistante-surveillante-sauveteuse autour d'une piscine à partir de l'âge de 15 ans, et sur une plage à partir de l'âge de 16 ans..

Cours pour adultes

Nageur adulte 1

Apprentissage de la nage sur le ventre et sur le dos. Vous apprendrez à faire des entrées à l'eau en sautant du bord de la piscine et apprivoiserez 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.



Horaires

villedeumont-tremblant.qc.ca/sportplus



Inscription (voir page 3)



complexeaquaticuemont-tremblant.ca



En personne, au Complexe aquatique | 635, rue Cadieux



Premiers soins généraux

Cette formation enseigne à reconnaître rapidement les signes et symptômes anormaux pour ensuite appliquer les mesures d'urgence nécessaires selon les cas d'urgences prioritaires et d'urgences secondaires. De plus, vous apprendrez à utiliser un défibrillateur externe automatisé (DEA), à administrer de l'épinéphrine par auto-injecteur et à procéder à la réanimation cardiorespiratoire (RCR) sur un adulte, un enfant et un bébé.

Sauveteur national - piscine

Ce cours vise à développer une compréhension approfondie des principes de surveillance, un bon jugement et une attitude responsable quant au rôle qu'assume le surveillant-sauveteur ou surveillante-sauveteuse dans une installation aquatique.



FORMATIONS GRATUITES

R

NR

Nageur adulte 3

Apprentissage du coup de pied rotatif, des sauts d'arrêts 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 \$

107,50 \$

55 ans et +

68 \$

85 \$

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

École secondaire Curé-Mercure

700, boul. du Docteur-Gervais

Horaire

Lundi au vendredi 19 h à 21 h 30

Pratique libre, sans réservation. Réservation de plateaux

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

Les horaires peuvent être modifiés sans préavis. Consultez Sport-Plus avant de vous déplacer.

Aréna Gilles Cadieux

625, rue Cadieux

Horaires des activités selon le type d'activités

- patinage libre
- hockey libre

Pour connaître les plages horaires, consultez Sport-Plus. L'horaire peut être modifié sans préavis.

Complexe aquatique

635, rue Cadieux

Heures d'ouverture*

Lundi au vendredi 7 h à 21 h
Samedi et dimanche 7 h à 19 h

Fermeture exceptionnelle en raison de compétitions de natation :

- 23 et 24 mars
- 25 et 26 mai

*Pour vérifier la disponibilité des bassins, consultez Sport-Plus. L'horaire peut être modifié sans préavis.

complexeaquatiquemont-tremblant.ca



Réservation

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

Date d'ouverture approximative des installations sportives extérieures et du parcours canotable : **mi-avril**. Sauf indication contraire, toutes les installations 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).

Consultez le site Internet pour tous les détails, les heures d'ouverture, les réservations et les adresses des installations.



villedemont-tremblant.qc.ca/sports-exterieurs

PROGRAMMES MUNICIPAUX



Exclusif aux détenteurs et détentrices de la carte Accès Mont-Tremblant

Programme d'initiation et de perfectionnement au golf ou au tennis pour les jeunes, dont les coûts sont assumés à parts égales par le participant ou la participante, le club de golf Le Maître ou l'Académie internationale de tennis André Lemaire et la Ville de Mont-Tremblant*.

Coût assumé par le ou la participant·e :
75 \$ (valeur totale de 225 \$)



Inscriptions (voir page 3)



villedemont-tremblant.qc.ca/sportplus



**En personne, au comptoir du
Service de la culture, des loisirs
et de la vie communautaire**

* Limite d'une inscription à un programme municipal par enfant.



Tennis

Les samedis du 11 mai au 15 juin

5 à 14 ans 13 h à 15 h

En cas de pluie, le cours est remis au lendemain à la même heure.

Les cours sont donnés au complexe sportif

Le Maître-en-Haut :

100, chemin Champagne

- 75 places disponibles
- Tenue appropriée et chaussures de sport requises (chaussures de tennis, idéalement)
- Raquette et balles fournies (si nécessaire)

Golf

Les dimanches du 12 mai au 16 juin

7 à 10 ans 9 h à 10 h 30

11 à 14 ans 10 h 30 à 12 h

Les cours sont donnés au golf Le Maître :

100, chemin Champagne

- 20 places disponibles (10 par groupe d'âge)
- Tenue appropriée et chaussures de sport requises.
- Chaque participant·e doit avoir son propre équipement*

* Équipement disponible sur demande





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 !

Parcours canotable de 20 km

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

 villedemont-tremblant.qc.ca/sentiers

Période de dégel et travaux

Les sentiers sont fermés pendant la période de dégel et plusieurs travaux sont également prévus au cours du printemps.

Respectez la signalisation et restez vigilant-e-s !

Il est très important de respecter les périodes d'interdiction d'accès aux sentiers pour assurer votre sécurité et faciliter le travail de réfection des sentiers.

Les dates de fermeture et de réouverture seront annoncées sur nos plateformes.

Corvées d'entretien

Des corvées, organisées conjointement avec le Club de vélo Mont-Tremblant (CVMT), seront annoncées sur nos plateformes.

Nous vous attendons en grand nombre !

 sentiers@villedemont-tremblant.qc.ca

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



villedemont-tremblant.qc.ca/sentiers

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



domainsaintbernard.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 les billets quotidiens de ski de fond, 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
ahmmmt.com
- Basketball Mont-Tremblant
basketballmt.ca
- 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
ptittraindu nord.com | 450 745-0185
- Les Archers de Mont-Tremblant
archerstremblant@gmail.com
- Les Moucheurs EnDiablés
moucheursendiablés.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
- Théâtrétez-vous | 819 216-6085

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



Bonne nouvelle !

L'association d'Ultimate Tremblant (frisbee) propose des activités pour les personnes voulant découvrir ce sport ou développer leurs habiletés pour cette activité.

Retour d'une activité junior !

Cette année, il y aura une activité pour les jeunes de 13 ans et plus qui souhaitent s'initier à ce sport. Il y aura aussi les ligues régulières et compétitives pour les 16 ans et plus.

Restez à l'affût de la page Facebook Ultimate Tremblant pour plus d'informations sur les inscriptions et les horaires.

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

Tirage : 3 000 copies sur papier recyclé à 100 %

Rédaction et coordination : **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 épiciène, 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

PRINTEMPS

CÉLÉBRER L'ARRIVÉE DU PRINTEMPS AVEC
DEUX SPECTACLES HAUTS EN COULEURS!



22 MARS



5 AVRIL

villedemont-tremblant.qc.ca/premierescene

311 (819 425-8614)



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



SALLE DE SPECTACLE

**L'ÉGLISE
DU VILLAGE**

1829, ch. du Village

