

CULTURE + LOISIRS

PRINTEMPS 2023



Ville de
MONT-TREMBLANT



18

Dépassez-vous dans nos gymnases !

MODALITÉS D'INSCRIPTION ...3

CULTURE

- Expositions ...4
- Place de la Gare ...4
- Marché d'été ...6

CAMP DE JOUR ...7

BIBLIOTHÈQUES ...8

COURS ...10

PROGRAMMES MUNICIPAUX

- Golf et tennis ...11

ACTIVITÉS ET ATELIERS ...12

PLAGE DU LAC MERCIER ...14

COMPLEXE AQUATIQUE ...15

INSTALLATIONS SPORTIVES

- Intérieures ...18
- Extérieures ...19

SENTIERS ET PLEIN AIR

- Sentiers Mont-Tremblant ...20
- Domaine Saint-Bernard et SÉPAQ ...22

ORGANISMES COMMUNAUTAIRES ...23

PREMIÈRE SCÈNE

- Programmation des spectacles ...24

Restez bien informés !



Inscrivez-vous à notre **infolettre hebdomadaire**



Service de la culture et des loisirs

- 635, rue Cadieux
- 819 425-8614 (24 / 7, bilingue)
- cultureetloisirs@villedemont-tremblant.qc.ca
- [villedemont-tremblant.qc.ca /cultureetloisirs](http://villedemont-tremblant.qc.ca/cultureetloisirs)

Légende des symboles utilisés dans ce guide :

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

Cartes de privilèges

Pour savoir à qui s'adressent ces cartes, comment vous les procurer ou les renouveler, ou les rabais et avantages qu'elles confèrent, visitez villedemont-tremblant.qc.ca/acces.



Codes de tarification*

- R** tarif résident (applicable aux personnes détenant une carte Accès Mont-Tremblant, Accès Lac-Tremblant-Nord, Expérience+ ou Expérience)
- NR** tarif non résident

* Tous les prix indiqués dans ce guide sont avant taxes.



Périodes d'inscription

Cours, ateliers et programmes municipaux

27 mars au 7 avril

pour les résidents et résidentes de Mont-Tremblant



31 mars au 7 avril

pour les résidents et résidentes d'Amherst, Brébeuf, La Conception, Lac-Supérieur, Mont-Blanc et Montcalm



4 au 7 avril

pour tous et toutes

Camp de jour

17 avril au 19 mai

pour les résidents et résidentes de Mont-Tremblant



1^{er} au 19 mai

pour tous et toutes

Modalités d'inscription

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 est refusé par le tiré, des frais d'administration de 15 \$ deviendront exigibles et seront réclamés au tireur du chèque ou de 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 participants / participantes 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 participants / participantes 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, en tout temps et sans préavis, modifier sa programmation.

Vignette d'accompagnement PAFLPH

La vignette donne l'accès gratuit aux installations sportives aux accompagnateurs / 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 le participant / participante annule pour des raisons médicales. Dans ce cas, le Service de la culture et des loisirs 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 / participante ou le répondant / répondante (dans le cas d'un mineur) autorise l'utilisation par la Ville, à toutes fins municipales, de toute photographie ou vidéo sur laquelle pourrait apparaître le participant / participante et il dégage la Ville ainsi que ses représentants / représentantes 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.



Les veines de la Terre

Une exposition de Mireille Dubreuil

La Ville de Mont-Tremblant est heureuse de présenter l'exposition *Les veines de la Terre*, de la sculptrice laurentienne Mireille Dubreuil, à la salle Alphonse-Desjardins.

Sa recherche se situe en équilibre entre le naïf et le sacré. Elle étudie les jeux d'ombre et de lumière et s'exerce à tailler des contrastes entre le poli et le brut qui révèlent tout le charme de la pierre. L'artiste cherche sans cesse à sculpter, dans cette matière millénaire, le mouvement, la beauté, la simplicité et la vie.

Salle Alphonse-Desjardins

ANNULÉE

Tous les jours de 10 h à 16 h, sauf les mercredis.

Entrée libre



Exposition

CENTRE D'EXPOSITIONS ET ATELIER

Venez admirer les œuvres d'artistes de la région et rencontrer nos artistes en résidence.

Lisa Archambault - peintre

Julie-France Côté - aquarelliste

Josée Desharnais - peintre

Martin Grondines - peintre

Jacqueline Lévesque - peintre

Luis Paniagua - sculpteur

Jean-Marc Pisapia - peintre

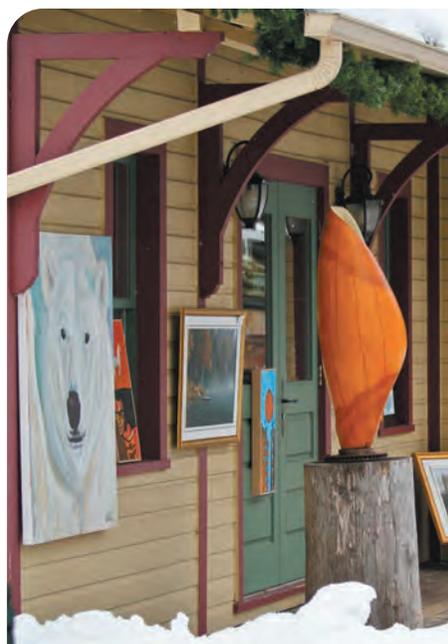
Place de la Gare

1886, chemin du Village

Jeu. au lund. 10 h à 17 h



Entrée libre



E X P O

*La chute du jour nous jeta dans la
Alors que le bruit de la nuit
emmanillottait. Les yeux pleins
caressait.*

F U S I O N

JEAN-MARIE SAVARD ET RICHARD DUQUETTE

ESPACE PUBLIC ET SALLE ALPHONSE-DESJARDINS

5 MAI AU 2 JUILLET 2023 | VILLEDEMONT-TREMBLANT.QC.CA

Entente de
développement
culturel



Ville de
MONT-TREMBLANT

Québec 

FUSION – Quand les mots et les images se rencontrent

Cette exposition met en lumière le travail du photographe Jean-Marie Savard, dont les photos tapissent le quotidien de la communauté, et les poèmes de Richard Duquette qui enrichissent les médias sociaux depuis le début de la pandémie.

À travers cette exposition présentée dans un premier temps à l'Espace public, les artistes feront un clin d'œil à la vie, à l'émerveillement devant la nature, l'architecture et le territoire qui nous entourent. Dans un deuxième temps,

à la salle Alphonse-Desjardins, chaque artiste exposera ses coups de cœur parmi ses créations ; l'un avec des mots, l'autre avec des portraits de gens de la communauté qui l'ont inspiré.

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.

MARCHÉ d'été MONT-TREMBLANT

ON DÉMÉNAGE...

ICI!

Retrouvez votre marché et vos kiosques préférés à l'**Espace public** de Mont-Tremblant dès le 10 juin 2023!

Vous souhaitez faire partie de cette nouvelle aventure au centre-ville de Mont-Tremblant? Soumettez votre candidature **avant le 29 mars** et réservez votre kiosque à ville demont-tremblant.qc.ca/marche.



819 425-8614



cultureetloisirs@ville demont-tremblant.qc.ca



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 aura lieu en ligne le **5 avril à 18 h**. 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 – 26 juin au 18 août

Semaine 9 (optionnelle) – 21 au 25 août

CAMPS SPÉCIALISÉS (5 À 12 ANS)

Semaines 1 à 8 – 26 juin au 18 août

27 camps divertissants dans des domaines variés : sports, arts, sciences, jeux de société, etc. Consultez les descriptions et la liste des sorties en ligne.

* Minimum de 10 participants / participantes par spécialité.



Inscriptions
17 avril au 19 mai



1^{er} au 19 mai
pour tous et toutes

Tarifs		Non résident / Non résidente
Camp régulier pour l'été	240 \$	1 170 \$
Camp régulier à la semaine	150 \$	500 \$
Camp spécialisé pour l'été	460 \$	1 510 \$
Camp spécialisé à la semaine	360 \$	650 \$
Service de garde pour l'été	230 \$	270 \$
Service de garde à la semaine	38 \$	45 \$
Service de garde, carte de dépannage	55 \$	55 \$
Service de garde, frais de retard	10 \$ / 15 min	10 \$ / 15 min
9 ^e semaine	150 \$	210 \$
9 ^e semaine, service de garde	38 \$	45 \$



villedemont-tremblant.qc.ca/campdejour



1 877 931-6850, poste 108

Lundi au vendredi | 9 h à 17 h
(Zone Youhou, opérateur du camp de jour)

BIBLIOTHÈQUES

Nos bibliothèques sont des lieux d'apprentissage, de divertissement et de créativité : venez nous visiter !

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

Du Couvent

1875, chemin du Village

Mardi et mercredi 9 h à 16 h

Fermées pour le congé de Pâques du 7 au 10 avril inclusivement et le 22 mai, Journée nationale des Patriotes.



819 425-8614



villede-mont-tremblant.qc.ca/biblio



Activités (adultes)



Activité gratuite



Aucune réservation requise

Mercredi Scrabble

Les mercredis | entre 13 h et 17 h

Jeudi Tricot-thé

Les jeudis | entre 13 h et 17 h

Conférences (adultes)



Activité gratuite



Réservation

villede-mont-tremblant.qc.ca

[/sportplus](#)

L'équilibre hormonal féminin

Conférence animée par **Johanne Fontaine**

Samedi 22 avril | 10 h

Mieux comprendre les hormones féminines et découvrir comment améliorer leur fonctionnement, notamment grâce à l'alimentation.

Et si on jasait de char ?

Conférence animée par **Mélanie Rhéaume**

Samedi 20 mai | 13 h 30

Apprenez-en plus sur l'entretien, les composantes mécaniques, les garanties, comment choisir le meilleur atelier de mécanique selon vos besoins, etc. Vous ressortirez de cet atelier avec une foule d'astuces qui pourraient vous faire économiser beaucoup d'argent.



Inscription

villede-mont-tremblant.qc.ca

[/sportplus](#)



Présentoir thématique mensuel

Avril

Semis, jardinage et culture potagère

! Courez la chance de gagner un abonnement « mini-saison » printemps de La Ferme aux petits oignons (3 paniers).

1^{er} au 29 avril

Mai

Biographies d'humoristes et livres de blagues

CONCOURS « LA BLAGUE DU JOUR »

Soumettez une blague et courez la chance de gagner un chèque-cadeau !

15 avril au 7 mai

Juin

Compostage et environnement

! Toutes les activités se tiennent à la bibliothèque Samuel-Ouimet.



Heure du conte

Les enfants et leurs parents sont invités à la bibliothèque **Samuel-Ouimet** pour découvrir des histoires qui les transporteront dans des mondes imaginaires. L'heure du conte est suivie d'une petite activité.



Activité gratuite



Aucune réservation requise



4 à 8 ans

Tina (bilingue)

25 mars 10 h 30

15 avril 10 h 30

Noémie

1^{er} avril 10 h 30



COURS

Cours de groupe (10 semaines)

Début : 10 avril

Pilates

Alignement postural et renforcement des muscles abdominaux, dorsaux, membres supérieurs et inférieurs à l'aide de ballons et élastiques. (60 min)

Mardi 16 h 45
Complexe aquatique

Entraînement full body

Entraînement musculaire et cardiovasculaire qui cible le corps en entier. Pour tous les niveaux et toutes les conditions physiques. (75 min, 2 fois par semaine)

Lundi et mercredi 15 h
Centre sportif

Stretching et relaxation

Exercices d'étirements visant l'assouplissement des muscles et le renforcement des articulations afin de prévenir les blessures et favoriser la détente du corps et de l'esprit. (75 min, 2 fois par semaine)

Lundi et mercredi 17 h
Centre sportif

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. (55 min)

Horaire sur Sport-Plus
Complexe aquatique

Spin Zone

Entraînement cardiovasculaire, sur vélos stationnaires et au sol, visant à améliorer le tonus musculaire et la circulation sanguine. (55 min)

Horaire sur Sport-Plus
Complexe aquatique

Yoga détente

Apprenez à bouger intentionnellement et à respirer pour mieux canaliser votre énergie afin de vous connecter à votre vérité et avoir un regard clair sur le monde. (55 min)

Horaire sur Sport-Plus
Complexe aquatique

Zumba

Programme d'entraînement sous forme de chorégraphies qui vise à améliorer la musculature, le cardio, l'équilibre et la flexibilité. (55 min)

Horaire sur Sport-Plus
Complexe aquatique



Tarification et inscription



Tarif

15 à 54 ans
55 ans et +

R

104 \$
85 \$

NR

130 \$
106,25 \$



villedemont-tremblant.qc.ca/sportplus



819 425-8614
(24 / 7, bilingue)

Programmes municipaux

Programme d'initiation et de perfectionnement au golf ou au tennis pour les enfants, 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 à payer par le parent :
75 \$ (valeur totale de 225 \$)



Inscriptions

27 mars au 7 avril



819 425-8614



villedemont-tremblant.qc.ca/sportplus



En personne durant les heures d'ouverture aux endroits suivants :

- Bibliothèque Samuel-Ouimet
- Comptoir du Service de la culture et des loisirs
- Bibliothèque du Couvent

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



Golf

Les samedis du 13 mai au 17 juin

6 à 10 ans 10 h 30 à 12 h 15

11 à 14 ans 13 h à 14 h 45

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 / participante doit avoir son propre équipement*

* Équipement disponible sur demande

Tennis

Les samedis du 13 mai au 17 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 sur les terrains de tennis du Club plage et tennis.

2900, chemin du Village

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



ACTIVITÉS + ATELIERS

Yoga parent / enfant

15 avril | 10 h

Complexe aquatique

Vivez un moment de complicité et de ressourcement avec votre enfant. Découvrez des postures individuelles et à deux qui favorisent la symbiose parent-enfant.



Le Monde de LEGO® City

22 avril | 9 h à 10 h 30

Centre sportif

Le Tour du monde LEGO® – Un voyage en Europe !

22 avril | 10 h 45 à 12 h 15

Centre sportif

Atelier animé par Kokobrik qui s'adresse à tous les niveaux d'habiletés. Idéal pour stimuler l'imagination et la créativité !

Grâce à ces ateliers créatifs, les enfants de 6 à 13 ans s'amuseront à réaliser divers défis de briques Lego, en plus d'apprendre des techniques et notions d'architecture. Des jeux de rôle seront aussi proposés.

Yoga du rire

27 mai | 10 h

Complexe aquatique

Saviez-vous que rire pendant une minute, même de façon forcée, apporte les mêmes bienfaits que 45 minutes de relaxation ?

Le yoga du rire est un concept unique qui combine des exercices de rire avec des exercices de respiration de yoga.



Ateliers culinaires

Enfilez votre tablier de chef et venez découvrir les joies de la cuisine avec votre enfant lors d'ateliers culinaires ludiques !

Pitati et Patata

3 juin | 3 à 6 ans | 10 h

Complexe aquatique



Tortillas et salsa

3 juin | 7 à 9 ans | 11 h 30

Complexe aquatique



Tarification et inscription

5 \$ / atelier



6,25 \$ / atelier



villemont-tremblant.qc.ca
/sportplus



819 425-8614 (24/7, bilingue)

Plage du lac Mercier

Horaire

Ouverture les week-ends 3 et 4 juin | 10 et 11 juin

Ouverture 7/7 17 juin au 4 septembre

Heures d'ouverture et de surveillance 10 h à 18 h



[villemont-tremblant.qc.ca
/plage-du-lac-mercier](http://villemont-tremblant.qc.ca/plage-du-lac-mercier)

Tarifs (accès quotidien)	Carte Accès Mont-Tremblant et Lac-Tremblant-Nord	Cartes Expérience+ et Expérience	Tarif accompagnateur*
Enfant (0 à 5 ans)	Gratuit	0,50 \$	0,50 \$
Enfant (6 à 17 ans)	Gratuit	1,50 \$	1,50 \$
Étudiant (18 ans et +)	Gratuit	2,50 \$	2,50 \$
Adulte (18 à 54 ans)	Gratuit	3,00 \$	3,00 \$
55 ans et +	Gratuit	2,50 \$	2,50 \$
Famille	s. o.	7,00 \$	7,00 \$
Après 17 h	Gratuit	50 % de rabais	50 % de rabais

* Il est possible de bénéficier du tarif accompagnateur lorsqu'on accompagne un ou une adulte qui détient une carte Accès Mont-Tremblant. Le tarif accompagnateur peut s'appliquer à un maximum d'une famille composée de deux (2) adultes qui résident à la même adresse et leurs enfants



PROGRAMMATION PRINTEMPS 2023
Session du **10 avril au 18 juin** (10 cours)

COMPLEXE AQUATIQUE

complexeaquatiquemont-tremblant.ca



Inscriptions



En ligne
[villedemont-tremblant.qc.ca](http://villedemont-tremblant.qc.ca/sportplus)
/sportplus



819 425-8614



En personne au
Complexe aquatique
635, rue Cadieux

Périodes d'inscriptions

27 mars au 7 avril pour les résidents
et résidentes de Mont-Tremblant



31 mars au 7 avril
pour les résidents et résidentes d'Amherst,
Brébeuf, La Conception, Lac-Supérieur,
Mont-Blanc et Montcalm



4 au 7 avril pour tous et toutes



NOUVEAU – GRATUIT

Programme de natation parent-enfant et préscolaire de la Société de sauvetage

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)
Horaire sur Sport-Plus

Parent-enfant 2

12 à 24 mois avec parent (30 min)
Horaire sur Sport-Plus

Parent-enfant 3

24 à 36 mois avec parent (30 min)
Horaire sur Sport-Plus



Activité gratuite avec la
carte Accès Mont-Tremblant
Tarif non résident : 45 \$





 **NOUVEAU – GRATUIT**

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. Il apprend le crawl et le dos crawlé.



Activité gratuite avec la carte Accès Mont-Tremblant
Tarif non résident : 57 \$



Précolaire 1

3 à 5 ans avec parent (40 min)
Horaire sur Sport-Plus

Précolaire 2

3 à 5 ans sans parent (40 min)
Horaire sur Sport-Plus

Précolaire 3

3 à 5 ans sans parent (40 min)
Horaire sur Sport-Plus

Précolaire 4

3 à 5 ans sans parent (40 min)
Horaire sur Sport-Plus

Précolaire 5

3 à 5 ans sans parent (40 min)
Horaire sur Sport-Plus

Programme de natation junior de la Société de sauvetage 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 par intervalles de plus en plus longs.



Tarif

Nageur 1 à 4
Nageur 5 et 6

R

49 \$
73 \$

NR

61,25 \$
91,25 \$

Nageur 1 (40 min)

Horaire sur Sport-Plus

Nageur 2 (40 min)

Horaire sur Sport-Plus

Nageur 3 (40 min)

Horaire sur Sport-Plus

Nageur 4 (40 min)

Horaire sur Sport-Plus

Nageur 5 (55 min)

Horaire sur Sport-Plus

Nageur 6 (55 min)

Horaire sur Sport-Plus



Programme Jeune sauveteur

Les cours Jeune sauveteur et Étoile de bronze permettent aux jeunes de développer leurs habiletés de sauvetage et l'évaluation de victimes ainsi que les soins à prodiguer en cas d'urgence.



Tarif

Nageur 7 à 10 | 73 \$ | 91,25 \$

R

NR

Nageur 7 – Jeune Sauveteur Initié

Horaire sur Sport-Plus

Nageur 8 – Jeune Sauveteur Averti

Horaire sur Sport-Plus

Nageur 9 – Jeune Sauveteur Expert

Horaire sur Sport-Plus

Nageur 10 – Étoile de bronze

Horaire sur Sport-Plus

Programme de formation pour les 13 ans et plus

Médaille de bronze (20 h)

Préalables : avoir 13 ans, détenir le brevet Étoile de bronze (ou l'équivalent des compétences dans les styles de nage)

Horaire à confirmer

Croix de bronze (20 h)

Préalables : détenir le brevet Médaille de bronze

Horaire à confirmer

Premiers soins – Général (16 h)

Préalables : aucun

Grâce à cette formation complète, vous pourrez reconnaître rapidement les signes et symptômes anormaux et ainsi appliquer les mesures d'urgence nécessaires.

Horaire à confirmer

Sauveteur National

Préalables :

- Être âgé de 15 ans ou plus lors de l'examen final
- Détenir le brevet Croix de bronze
- Détenir le brevet Premiers soins – Général / DEA ou Soins d'urgence aquatique / DEA
- Pour l'option *Parc aquatique* : détenir le brevet Sauveteur national – Piscine
- Pour l'option *Plage océanique* : détenir le brevet Sauveteur national – Plage continentale

Option piscine (40 h)

Horaire à confirmer

Option plage continentale (20 h)

Horaire à confirmer

Programme de mise en forme en piscine



Tarif

15 à 54 ans
55 ans et +

R

96 \$
79 \$

NR

120 \$
98,75 \$



Nageur adulte 1 NOUVEAU

Niveau débutant (60 min)

Horaire sur Sport-Plus

Nageur adulte 2 NOUVEAU

Niveau Intermédiaire (60 min)

Horaire sur Sport-Plus

Nageur adulte 3 NOUVEAU

Niveau avancé (60 min)

Horaire sur Sport-Plus

Aquaforme 50+ (55 min)

Entraînement complet (en eau peu profonde) sur musique qui favorise l'amélioration de la capacité cardiovasculaire, la mobilité et l'équilibre, tout en minimisant l'impact sur les articulations.

Horaire sur Sport-Plus

Aqua Dynamix (55 min)

Le cours vous 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.

Horaire sur Sport-Plus

Aqua Spinning (55 min)

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

Horaire sur Sport-Plus



Gymnases

Centre sportif Mont-Tremblant

637, boul. du Docteur-Gervais

Lundi au vendredi 8 h à 22 h

Samedi et dimanche 8 h à 19 h

Programmation

(pratique libre, sans réservation)

- Badminton
- Basketball
- Hockey-balle
- Pickleball

Réservation de plateaux

(organisation autonome)

- Réservation préalable ou sur place (selon la disponibilité)
- Sport au choix (badminton, pickleball, soccer, basketball, badminton, volleyball, hockey-balle, handball, ultimate frisbee, etc.)*

* D'autres sports peuvent être pratiqués en mode autonome, sous réserve de l'approbation du Service de la culture et des loisirs. Vérifiez l'éligibilité par courriel ou téléphone.

Salle multifonctionnelle

- Pleinement vitrée
- Non fermée



Réservation requise
en personne, par courriel
ou téléphone.



École secondaire Curé-Mercure

700, boul. du Docteur-Gervais

Lundi au vendredi 19 h à 21 h 30

Samedi 10 h à 14 h

Gymnases fermés les 17, 19, 22 et 25 mars

Fermeture estivale à compter du 1^{er} mai

Programmation

(pratique libre, sans réservation)

- Basketball
- Volleyball
- Hockey-balle

Aréna Gilles Cadieux

625, rue Cadieux

Horaires : consultez Sport-Plus

- Plages de patinage libre et de hockey libre offertes

Réservation



villedemont-tremblant.qc.ca/sports-interieurs



cultureetloisirs@villedemont-tremblant.qc.ca

Sports et loisirs extérieurs

- Ouverture vers la mi-avril.
- Horaire : 6 h à 23 h

Athlétisme

(piste autour du terrain synthétique multisport)

- Îlot sportif Erik Guay

Basketball

- Îlot sportif Erik Guay
- Parc Daniel-Lauzon

Fers (jeu de)

- Parcs de la Digue
- Parc du Mont-Plaisant

Football

- Îlot sportif Erik Guay

Frisbee

- Parc de Nos-Étoiles
- Parc des Optimistes
- Parc de la Forge

Pétanque et palet américain

(*shuffleboard*)

- Parc du Centenaire

Pickleball

- Parc Daniel-Lauzon

Planche à roulettes

(*skatepark*)

- Îlot sportif Erik Guay (7 h à 22 h)
- Parc de Nos-Étoiles
- Parc des Optimistes

Rugby

- Îlot sportif Erik Guay

Soccer*

- Parc de Nos-Étoiles
- Parc des Optimistes
- Îlot sportif Erik Guay

Tennis*

- Îlot sportif Erik Guay (7 h à 22 h)
 - 4 terrains (surface synthétique)
 - Éclairage
 - Réservation optionnelle (priorité aux réservations)

Vélo

- Parc récréatif (*pump track*), îlot sportif Erik Guay (7 h à 22 h)
Équipement de protection obligatoire
- Sentiers Mont-Tremblant (vélo de montagne)
- Pistes cyclables
- La Villageoise-de-Mont-Tremblant
- Parc linéaire Le P'tit Train du Nord
- La Richelieu, îlot sportif Erik Guay

Réservation



villemont-tremblant.qc.ca
/sports-exterieurs

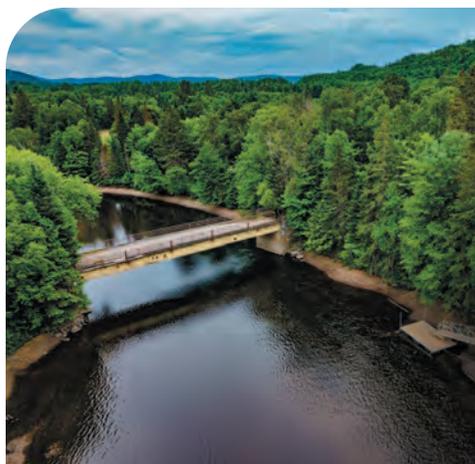


819 425-8614

Parcourez nos incontournables !



SENTIERS
Mont-Tremblant



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/canot



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 vigilants !

Il est très important de respecter les périodes d'interdiction pour votre sécurité et pour faciliter et accélérer 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 !

Consultez les cartes et conditions de sentiers sur TrailHUB avant de vous déplacer !



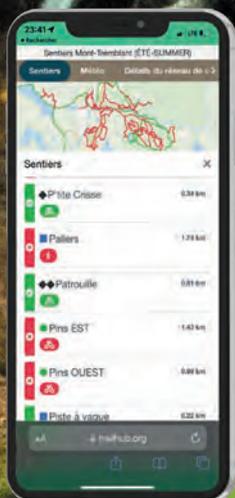
villedemont-tremblant.qc.ca/trailhub



819 425-8614



sentiers@villedemont-tremblant.qc.ca



Tirez le meilleur de TrailHUB avec l'appli Web !

Recevez les notifications importantes concernant les sentiers ou accédez à l'ensemble des fonctionnalités, dont la géolocalisation sur carte.



Accédez à TrailHUB

(Non disponible sur AppStore ou Google Play)



villedemont-tremblant.qc.ca/trailhub

PLEIN AIR



Domaine Saint-Bernard

539, ch. Saint-Bernard, Mont-Tremblant

Plus de 55 km de sentiers attendent les amateurs et amatrices 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 ou Expérience+.

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 de la Diable ou au Centre de découverte pour recevoir gratuitement une carte d'accès annuelle 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 **15 % à 20 % de réduction** sur les billets quotidiens, la location d'équipement récréatif, les achats en boutique, les activités nautiques, la location de sites de camping et plusieurs autres activités.

RABAIS DE 15 % À 20 %



819 688-2281



sepaq.com/pq/mot



CLUBS SPORTIFS

- Association de hockey mineur Mont-Tremblant
ahmmt.com
- Club de natation Mont-Tremblant
natationmont-tremblant.com
- Club de Rugby Football Mont-Tremblant
mtrfcwebsite.wixsite.com/mtrfc_1
- Club de ski de fond Tremblant Nordique
tremblant-nordique.com | 819 687-8356
- Club de vélo des 2 vallées (v2v)
clubv2v.square.site
- Club de vélo Mont-Tremblant
velomonttremblant.com
- Club Tri-Action de Mont-Tremblant
triationtremblant.com
- Corporation du parc linéaire Le P'tit Train du Nord
ptittrainduord.com | 450 745-0185
- Les Archers de Mont-Tremblant
les-archers-de-mont-tremblant.com
- Les Moucheurs EnDiablés
moucheursendiabls.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

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



Nouveau centre communautaire

La Ville entame le processus d'acquisition du Centre de Quilles St-Jovite pour en faire un centre communautaire !

Présentation publique du projet

Le 30 mars à 19 h, la Ville tiendra une séance d'information publique dans la salle du conseil de l'hôtel de ville (1145, rue de Saint-Jovite). La présentation sera également webdiffusée en direct et disponible en rediffusion sur nos plateformes numériques.

Ce guide est publié par la Ville de Mont-Tremblant

Tirage : 4000 copies

Conception et réalisation graphique : LACOM inc.

Rédaction et coordination :
Service des communications et des relations citoyennes

Dépôt légal Bibliothèque nationale du Québec

Première
SCÈNE
 MONT-TREMBLANT
 PROGRAMMATION 2023



25 MARS
 32 \$



1^{ER} AVRIL
 32 \$



7 OCT.
 33 \$



13 OCT.
 35 \$



28 OCT.
 31 \$



25 NOV.
 42 \$



9 DÉC.
 35 \$



BILLETTERIE

villedemont-tremblant.qc.ca/premierescene



En personne, à l'accueil du Service de la culture et des loisirs
 635, rue Cadieux



Au téléphone, avec une carte de crédit
 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