

Parc national du Mont-Tremblant

Territoire protégé. Expérience grandeur nature.

**Entre collines ondoyantes,
lacs scintillants et vastes forêts,
le parc national du Mont-Tremblant
déploie toute la richesse de la nature
sur plus de 1 500 km² protégés.
Véritable refuge en toute saison,
il invite à l'aventure, à la découverte
et à la contemplation, offrant
une multitude d'activités au cœur
de paysages grandioses
du sud du Québec.**



 **Sépaq**
nature humaine

Les coups de cœur de l'équipe



Lac-de-L'Assomption, secteur L'Assomption



Via ferrata du Diable, secteur de la Diable

Les Places des Étoiles

Les Places des Étoiles du parc national du Mont-Tremblant sont des espaces aménagés pour l'observation du ciel nocturne dans des sites privilégiés, notamment aux plages de la Crémaillère, du Lac-Provost et du Lac-des-Sables. Elles comprennent de deux à cinq grandes chaises en bois inclinées et des panneaux d'interprétation sur les corps célestes et la protection de la nuit. Accessibles à tous, elles sont ouvertes jusqu'à minuit. Des mini Places des Étoiles ont aussi été aménagées pour les campeurs dans plusieurs campings du parc. **Consultez la carte du parc aux pages 4 et 5 pour les localiser !**

À flanc de montagne

Relevez le défi de la montagne de la Vache Noire grâce à un parcours longeant sa paroi rocheuse, ponctué de ponts de singe, de passerelles et de chutes qui accompagnent votre progression. À plus de 200 mètres d'altitude, profitez de points de vue spectaculaires sur des paysages à couper le souffle.

Encadrée par un professionnel, cette expérience promet une aventure mémorable où adrénaline et sentiment de liberté se conjuguent à la grandeur des décors naturels du parc. Sensations fortes assurées ! **Consultez les détails à la page 6.**



Rivière du Diable, secteur de la Diable



Chute-du-Diable, secteur de la Diable

Les Méandres de la Diable

Parcourez ce trajet sinueux d'une demi-journée en canot ou en kayak et laissez-vous guider par le courant. Que vous voyagiez seul, à deux ou en famille, ce parcours offre un point d'observation idéal pour admirer la faune dans son milieu naturel. Accordez-vous des pauses sur les superbes rives sablonneuses, véritables refuges de biodiversité le long de la rivière du Diable.

Les Méandres de la Diable sont aussi offertes en version guidée par un garde-parc naturaliste. Réservation obligatoire. Information disponible aux postes d'accueil, au Centre de services du Lac-Monroe ou au Centre de découverte. **Consultez les détails à la page 6.**

À la découverte des chutes

La Chute-du-Diable et les Chutes-Croches, situées dans le secteur de la Diable, sont accessibles par des sentiers menant à des belvédères.

La Chute-aux-Rats, dans le secteur Pimbina-Saint-Donat, s'élève à plus de 17 mètres et dispose d'une aire de pique-nique ainsi que d'une halte. Informez-vous des conditions d'accès au poste d'accueil.

La Chute-aux-Mûres, dans le secteur de la Cachée, se distingue par la présence d'une charmante petite passerelle en bois. **Consultez le tableau des sentiers à la page 3 pour plus d'informations.**



Sentier du Lac-des-femmes, secteur de la Diable



Chalets Nature, secteur Pimbina-Saint-Donat

Quand la forêt s'embrase

Le vaste réseau de sentiers du parc offre un point de vue privilégié sur l'éclat des couleurs automnales. Quatre parcours mènent à des belvédères dévoilant des panoramas spectaculaires : la Roche et la Corniche dans le secteur de la Diable, l'Envol dans le secteur Pimbina-Saint-Donat, ainsi que les Grandes-Vallées dans le secteur de L'Assomption. D'autres sentiers conduisent à des refuges accessibles le jour, idéals pour une pause au cœur de la nature. **Consultez le tableau des sentiers à la page 3 pour plus d'informations.**

L'hiver en mode plein air

En saison froide, le parc devient un véritable royaume hivernal. Pour prolonger le plaisir, il est également possible d'allonger son séjour en villégiature et de prendre le temps de vivre pleinement l'hiver.

Promenade sous les étoiles. Découvrez l'hiver autrement grâce à une randonnée guidée sous un ciel étoilé, dans le calme et la beauté du paysage hivernal ! Informez-vous au Centre de découverte ou aux postes d'accueil. Chalets : 176536, 296367, 612780

Sentiers de randonnée

Longueur
et durée

Diff.

Deniv.
positif
(m)

Lieu de départ

1		LA CHUTE-DU-DIABLE - Un puissant spectacle de la rivière du Diable : une chute de 15 m.	1,4 km / 40 min aller-retour	F	96	Stationnement de la chute du Diable; 7 km au nord du Centre de découverte	Secteur de la Diable
2		LES CHUTES-CROCHES - En cascades et remous, une autre saute d'humeur de la rivière du Diable.	720 m / 20 min aller-retour	F	25	Stationnement des chutes Croches ; 5 km au nord du Centre de découverte	
3		LA ROCHE - Une vue panoramique de la vallée glaciaire du lac Monroe et du massif du mont Tremblant.	5,4 km / 2 h 25 aller-retour	I	340	Centre de découverte	
4		LA COULÉE - Les belvédères de La Roche et de La Corniche sont reliés par le sentier de La Coulée. Pour accéder à ce sentier, il faut emprunter le sentier de La Roche ou La Corniche. Le retour s'effectue par la Boucle-des-Chutes-Croches.	8,3 km / 3 h 30 boucle	I	482	Centre de découverte, par le sentier de la Roche ou au stationnement de la Corniche	
5		LA CORNICHE - Tout comme celui de La Roche, le belvédère offre une vue superbe de la vallée du lac Monroe et du massif du mont Tremblant.	3,4 km / 1 h 30 aller-retour	I	223	Stationnement de la Corniche; 1,7 km au nord du Centre de découverte	
6		LE LAC-POISSON - Des érables et des bouleaux jaunes, des parois rocheuses, un lac solitaire et une cascade cristalline. À découvrir!	7,4 km / 3 h 30 aller-retour	I	392	Centre de découverte, par le sentier de la Roche	
7		LE BOIS-FRANC - Une magnifique forêt, un relief qui ondule doucement, le refuge de La Hutte au bord d'un lac pour vous reposer.	8,7 km / 3 h 30 boucle	I	277	Stationnement de la Pointe-aux-Bouleaux; 2,3 km au sud du Centre de découverte	
8		LA OUACHE - Une succession de montées soutenues et de faux-plats jusqu'au refuge de la Ouache.	7,1 km / 3 h 15 aller-retour	I	361	Stationnement de la Ouache; 5 km au sud du Centre de découverte	
9		L'OURS - Une belle montée jusqu'au lac à l'Ours.	5,9 km / 2 h 40 aller-retour	I	305	Refuge de la Renardière	
10		LE TOIT-DES-LAURENTIDES - Des cascades du ruisseau des Pruches au Pic Johannsen, le plus haut sommet des Laurentides, découvrez la face cachée du mont Tremblant. Pour les moins aventureux, nous suggérons l'aller-retour de 3 km jusqu'à la cascade du ruisseau des Pruches.	15,6 km / 7 h 35 min aller-retour	D	960	Stationnement de la Sablonnière; 7,5 km au sud du Centre de découverte	
11		LE CENTENAIRE - Un véritable joyau créé pour le 100 ^e anniversaire du parc. Ce sentier offre une enfilade de points de vue panoramiques sur les méandres de la Diable et les forêts de la Boule Pour les randonneurs expérimentés, il est possible d'allonger la randonnée en complétant l'aller-retour obligatoire du sentier de la Vache Noire, à partir du sommet du Centenaire.	9,5 km / 3 h à 5 h boucle 14,5 km / 5 h à 8 h aller-retour	D TD	634 1151	Stationnement de la Sablonnière; 7,5 km au sud du Centre de découverte	Secteur Pimbina-Saint-Donat
12		LE LAC-DES-FEMMES - Une balade dans une forêt magnifique où les indices de la présence du castor se font bien sentir.	2,8 km durée variable selon les haltes boucle	F	120	À proximité du Centre de services du Lac-Monroe, direction les Totems de la place du Centenaire	
13		LE LAC-AUX-ATOCAS - Le parc regorge d'eau douce: des lacs par centaines, des rivières, des ruisseaux et des tourbières. Le sentier vous raconte quelques-unes de ces histoires aquatiques.	1,5 km durée variable selon les haltes boucle	F	42	Stationnement du lac Chat; 3 km au sud du Centre de découverte	
19		LA BOUCLE-DES-CHUTES-CROCHES - À pied ou à vélo, faites le tour du lac Monroe et profitez d'une halte au belvédère des Chutes-Croches.	13,4 km R - 4 h 30 / V - 1 h 30 boucle	I	282	Centre de découverte ou Centre de services du Lac-Monroe	
23		LA PISTE-DU-LOUP - Ce sentier relie le Centre de services du Lac-Monroe au secteur du Lac-Chat. Longeant une partie du Petit lac Monroe, il vous conduit à une vue resplendissante d'une érablière mature.	7,8 km R - 2 h 25 / V - 30 min aller-retour	F	182	Centre de découverte	
20		LE RUISSEAU-AUX-MÛRES - Bonifiez votre randonnée de vélo en vous rendant à pied à la Chute-aux-Mûres, un attrait méconnu du parc, à moins de 600 mètres.	7,2 km R - 2 h 20 / V - 40 min aller-retour	F	125	Camping de la Cachée	Secteur de L'Assomption
24		LE CERF - Surplombant le lac Caché, ce parcours traverse une montagne d'érablières ponctuée de pruches vénérables. Un immense rocher (bloc erratique) laissé par le passage des glaciers est une belle escale lors de la montée.	2 km / 1 h aller-retour	F	168	Camping de la Cachée	
15		LA RIVIÈRE CACHÉE - Magnifique randonnée permettant d'apprécier les beautés de la rivière Cachée et du Petit lac Caché. Profitez-en pour faire une pause au refuge de la Cache.	4,2 km / 2 h boucle	F	182	Poste d'accueil de la Cachée	
14		LA CHUTE-AUX-RATS - À pied ou à vélo, découvrez l'attrait majeur du secteur Pimbina-Saint-Donat, une chute spectaculaire de 17,4 m.	9,4 km R - 3 h / V - 1 h 15 aller-retour	I	274	Poste d'accueil Pimbina-Saint-Donat	
17		L'ENVOL - Faites connaissance avec l'érablière à bouleau jaune, cette forêt typique du parc national du Mont-Tremblant, et contemplez la vallée du Pimbina du haut du belvédère.	4,3 km / 1 h 50 aller-retour	I	266	Stationnement de l'Envol; 400 m au nord du poste d'accueil Pimbina-Saint-Donat	
21		LE LAC-CASSAGNE - Belle randonnée à vélo donnant accès au lac Cassagne et aux refuges du Geai-Bleu et du Lariou.	17,8 km 1h45 à 2h boucle	I	521	Poste d'accueil Pimbina-Saint-Donat	Secteur de L'Assomption
25		LE RENARD - Ce petit sentier permet d'accéder à une ancienne route forestière qui rejoint le refuge du Lac-des-Sables. Il traverse aussi une pessière humide dont le sol est recouvert de mousse. Les forêts sont jeunes avec de nombreux cerisiers.	3,2 km / 1 h aller-retour	F	76	Camping du Lac-des-Sables	
16		LES GRANDES-VALLÉES - Une agréable ascension à travers une érablière mature, récompensée par une vue sur les vallées du lac de L'Assomption.	4,6 km / 2 h aller-retour	I	268	Stationnement des Grandes-Vallées, situé à 9,4 km au nord du poste d'accueil de L'Assomption	
18		LE LAC-DE-L'ASSOMPTION - Un delta qui grouille de vie, le visage changeant d'un ruisseau, un abri sur pilotis d'où l'on observe à loisir grands hérons, plongeurs huards et autres habitants farouches de la baie.	3 km / 1 h 15 boucle	F	138	Aire de pique-nique du lac de L'Assomption; 15 km au nord du poste d'accueil de L'Assomption	
22		LA BOUCLE-DU-LAC-DE-L'ASSOMPTION - Découvrez les beautés du lac de L'Assomption et arrêtez-vous pour un pique-nique à la baie Ronde en toute quiétude.	7 km R - 2 h 35 / V - 45 min boucle	F	216	Aire de pique-nique du lac de L'Assomption; 15 km au nord du poste d'accueil de L'Assomption	

F Facile
I Intermédiaire
D Difficile
TD Très difficile

Expérience famille

R-Randonnée pédestre

Chien autorisé
du 1^{er} mai au 31 octobre

V-Vélo

Sentier de découverte

Vélo de montagne

Téléphones et défibrillateur disponibles dans les sections 24h au Centre de découverte et au poste d'accueil Pimbina-Saint-Donat.

**Dans
notre
nature**



Consultez la dernière édition du bulletin pour découvrir nos récentes actions et nos succès en conservation et en éducation.

Poste d'accueil
de la Cachée

Secteur de la Diable

Centre de découverte

**Centre de services
du Lac-Monroe**

Poste d'accueil de la Diable

**Secteur
Pimbina-Saint-Donat**

**Poste d'accueil
Pimbina-Saint-Donat**

**Secteur de
L'Assomption**

Poste d'accueil de L'Assomption

Mont-
Tremblant

Station
Mont Tremblant

Lac-
Supérieur

Vers
Mont-Blanc

	Accueil / Information		Dépanneur		Wifi
	Boutique		Douche		Réseau routier principal
	Buanderie		Location		Réseau routier secondaire
	Camping aménagé		Place des Étoiles		Sentier de longue randonnée
	Camping rustique		Prêt-à-manger		Route en travaux
	Canot-camping		Refuge		Limite du parc national
	Chalet		Trousses de premiers soins		Limite de réserve faunique
	Chute		Téléphone		Référence au sentier
	Défibrillateur externe automatisé		Via ferrata		

L'information fournie sur cette carte peut changer sans préavis. En cas de disparité, l'information sur le terrain doit prévaloir en tout temps.

Cette carte intègre de l'information géographique de source gouvernementale
 Pour des besoins de représentation, certaines données ont subi des
 transformations et des adaptations qui ont pu modifier la donnée originale.
 Données originales utilisées : Années 2026
 Banque de données Sépaq
 Cartes topographiques
 à l'échelle de 1/20 000 1988-2000
 Source des données utilisées
 Ministère des Ressources naturelles et des Forêts
 © Gouvernement du Québec

Vers
Saint-Côme

Chemin du
Parc-du-
Mont-Trembl

**Téléchargez la carte
Avenza Maps**

Rendez-vous avec la découverte



Lac-de-L'Assomption, secteur de L'Assomption



Via ferrata du Diable, secteur de la Diable



Méandres de la Diable

Explorez la rivière du Diable et ses trésors vivants qui se donnent en spectacle sous vos yeux.

La Via ferrata du Diable

Parcours

Excursion (débutant) : 3 h 30

Intermédiaire : 5 h

Grande Virée (avancé) : 5 h 30

Coucher de soleil (avancé) : 5 h

Les sorties Coucher de soleil sont offertes les vendredis et samedis du 24 juillet au 1^{er} août et samedis 8 et 15 août.

Rendez-vous :

Poste d'accueil de la Diable (secteur de la Diable). Réservation requise.

Important

- Taille minimale de 1,4 mètre
- Âge minimal de 11 ans pour l'Excursion et de 14 ans pour les autres parcours
- Poids maximal de 110 kg (242 lbs)
- 8 personnes max. par départ

Méandres de la Diable guidés

En canot, découvrez une portion tranquille et sinueuse de la rivière du Diable, la plus grande du parc. Un garde-parc naturaliste vous accompagnera tout au long du parcours pour orienter vos observations et partager ses connaissances. Réservation obligatoire.

Du 22 juin au 28 août 2026

Horaire : du lundi au vendredi, à 10 h
Durée : 3 h

Réservation requise aux postes d'accueil ou au Centre de découverte.

Expérience famille

Youpi, c'est gratuit !

Pour les jeunes de 17 ans et moins, l'accès, l'hébergement et le prêt de certains équipements sont gratuits.

L'offre varie d'un établissement à l'autre.



Explorez nos lacs et sentiers

Il est possible de louer des canots, kayaks, pédalos et vélos dans nos différents centres de location répartis sur l'ensemble de notre territoire :

Secteur de la Diable :

Centre de services du Lac-Monroe, plage de la Crémaillère et camping du Lac-Escalier

Secteur Pimbina-Saint-Donat :

Camping du Lac-des-Sables et plage du Lac-Provost

Secteur de L'Assomption :

Camping du Grand-Pin

Équipement disponible :

- Canot
- Kayak simple | Kayak double
- Surf debout à pagaie
- Pédalo
- Chaloupe
- Vélo | Remorque pour enfants

Consultez le sepaq.com pour connaître les tarifs en vigueur.





Place du Centenaire, secteur de la Diable

Activités de découverte animées



Consultez la programmation détaillée.

Vous y trouverez des activités divertissantes pour explorer le parc sous tous ses angles. Une belle façon d'enrichir votre visite et de faire des découvertes surprenantes.



Apprentis gardes-parcs au Lac-Escalier - NOUVEAU!

Une chance unique pour les jeunes de 7 à 12 ans de découvrir le métier de garde-parc et de participer à une patrouille de camping ! Minimum d'un adulte accompagnateur par famille.

Pêche en herbe

Venez découvrir les rudiments de la pêche, de la biologie du poisson jusqu'aux responsabilités d'un bon pêcheur. Tous les jeunes de 6 à 17 ans recevront leur certificat *Pêche en herbe*, lequel fait office de permis de pêche valide jusqu'à leurs 18 ans. Certains participants auront même la chance de vivre une excursion de pêche lors de leur séjour au parc puisqu'une location de chaloupe sera offerte par tirage au sort.



À la découverte du lac de L'Assomption

Cette excursion en canot sur l'un des plus beaux lacs du parc vous réserve de belles découvertes! Randonnée nautique guidée par un garde-parc naturaliste dans le secteur de L'Assomption. Réservation requise.



DarkSky

Parc international de ciel étoilé : un patrimoine céleste à préserver

Lorsque la nuit tombe au parc national du Mont-Tremblant, le ciel se dévoile dans toute sa splendeur : des milliers d'étoiles brillent à l'œil nu, la Voie lactée s'étire au-dessus de la forêt et parfois une étoile filante traverse l'obscurité. Ce spectacle, rare ailleurs, demeure possible grâce à un engagement fort en faveur de la protection de la nuit. La pollution lumineuse, qui efface progressivement le ciel étoilé et perturbe les écosystèmes, la santé humaine et l'astronomie, est un enjeu majeur. Le parc a donc mis en place un plan pour réduire l'éclairage, mesurer la qualité du ciel et sensibiliser les visiteurs et les communautés. En août 2023, cette démarche a été couronnée par la certification de parc international de ciel étoilé de DarkSky International, une première au Québec. Aujourd'hui, plus de 95 % des éclairages ont été adaptés, et le parc invite tout le monde à découvrir ses « Places des étoiles » et à protéger ce précieux patrimoine céleste.



EN NATURE, MA SÉCURITÉ, C'EST MA RESPONSABILITÉ

Les activités en plein air peuvent comporter certains risques.

Vous devez vous assurer de posséder les compétences et les habiletés requises pour la pratique de l'activité choisie. Il est important de connaître les risques inhérents à cette activité, de respecter vos capacités et de disposer des équipements appropriés. Vous préparer adéquatement constitue le premier pas vers la pratique agréable et sécuritaire de vos activités.

Pour plus d'information, consulter notre site Web à sepaq.com/securite



ALERTE AUX ENVAHISSEURS

Aidez-nous à protéger la biodiversité du parc national!

L'introduction d'espèces exotiques envahissantes menace nos plans d'eau. Une fois établis, ces organismes se multiplient rapidement, au détriment de la faune et de la flore locales. Ils ne peuvent alors plus être éradiqués, entraînant des effets irréversibles sur l'équilibre des milieux aquatiques.

UN SEUL FRAGMENT DE FEUILLE ME SUFFIT POUR COLONISER DE NOUVEAUX PLANS D'EAU ET REMPLACER LES VÉGÉTAUX D'ORIGINE!



Myriophylle à épis

↑ ↓ Jusqu'à 10 m

Cladocère épineux

↑ ↓ 1 - 1,5 cm



JE DÉVORE LA NOURRITURE DONT PLUSIEURS ANIMAUX DÉPENDENT EN PLUS DE TUER MES PRÉDATEURS EN PERFORMANT LEUR SYSTÈME DIGESTIF AVEC MA QUEUE ÉPINEUSE!

© Dorelli - Pierre Bergnaud

OBLIGATOIRE POUR TOUTES LES EMBARCATIONS ET LE MATÉRIEL NAUTIQUE ET DE PÊCHE (avant et après la mise à l'eau)



1 INSPECTER

Prendre soin d'enlever tous les résidus accrochés (plantes, boue, organismes).

2 NETTOYER

Utiliser la station de lavage si possible ou nettoyer à plus de 15 mètres de la berge.

3 SÉCHER

Prendre le temps de vider tous les espaces pouvant contenir de l'eau.

5 bons comportements à adopter en nature

Nos parcs nationaux

reçoivent des millions de visites chaque année. Chaque comportement nuisible peut causer des dommages permanents à l'environnement, en plus d'affecter l'expérience des autres visiteurs. Afin de profiter longtemps de cette nature exceptionnelle, prenons-en soin.



Restez dans les sentiers et les espaces aménagés

Abstenez-vous de marcher dans le sous-bois et hors des sentiers afin d'éviter de piétiner les plantes et de compacter le sol.



Ne ramassez pas de bois mort

Afin de préserver le sous-bois, laissez le bois mort sur place. Il servira d'abri à la faune et enrichira le sol après sa décomposition.



Ne nourrissez pas les animaux

Laissez-les se nourrir eux-mêmes afin qu'ils maintiennent leurs comportements naturels. Gardez tout ce qui est comestible hors de leur portée.



Gardez vos distances lorsque vous observez la faune

S'ils sont dérangés, les animaux risquent de modifier leur comportement, ce qui pourrait affecter leur alimentation, leur reproduction et leur capacité à communiquer entre-eux.



Respectez la tranquillité des lieux et le couvre-feu

Le bruit effraie la faune. Les gens visitent les parcs nationaux pour profiter de la nature. Respectez le couvre-feu et évitez de faire du bruit en tout temps.



100%

PCF



PERMANENT

Imprimé sur Sustana Enviro. Ce papier contient 100 % de fibres recyclées durables et il est fabriqué avec un procédé sans chlore. Il est désigné par Garant des forêts intactesSM et certifié FSC[®].

Photos : MALAD Communications, Charles Boutin, Laurence Gaudy, Steve Deschênes et Mathieu Dupuis