

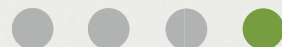
# Le plein air en ville



[ville.montreal.qc.ca/grandsparcs](http://ville.montreal.qc.ca/grandsparcs)

Montréal 

RÉSEAU DES  
GRANDSPARCS



## PRINCIPAUX PARTENAIRES DU RÉSEAU DES GRANDS PARCS DE MONTRÉAL

Ces organismes contribuent par leur engagement et leur expertise à la mise sur pied d'activités et de services du Réseau des grands parcs. Ils offrent également des activités pour les groupes.



### Les amis de la montagne

L'organisme a pour mission la protection et la mise en valeur du mont Royal en privilégiant l'engagement de la communauté et l'éducation à l'environnement.

514 843-8240 • [lemontroyal.qc.ca](http://lemontroyal.qc.ca)



### Cité historia, musée d'histoire du Sault-au-Récollet

L'organisme a pour mission l'animation du site historique du Sault-au-Récollet, de la maison du Pressoir et du site des Moulins situés dans le parc-nature de l'Île-de-la-Visitation.

514 850-4222 • [citehistoria.qc.ca](http://citehistoria.qc.ca)



### D-Trois-Pierres

Cet organisme exploite la ferme écologique du parc-nature du Cap-Saint-Jacques depuis plus de 20 ans. Il offre à de jeunes adultes un milieu de vie et de travail favorisant leur insertion à partir de la réalité quotidienne.

514 280-6743 • [d3pierres.com](http://d3pierres.com)



### GUEPE

(Groupe uni des éducateurs-naturalistes et professionnels en environnement)

L'organisme a pour mission d'offrir des services d'animation et d'éducation en sciences de la nature et en environnement et de promouvoir la conservation du milieu naturel.

514 280-6829 • [guepe.qc.ca](http://guepe.qc.ca)



### Héritage Laurentien

L'organisme a pour mission la protection et la mise en valeur de milieux naturels au parc des Rapides.

514 367-6540 • [heritagelaurentien.org](http://heritagelaurentien.org)



### Société d'animation de la Promenade-Bellerive

La société a pour mission de maintenir et de développer une fenêtre sur le fleuve par la mise en œuvre d'activités sportives, de plein air et de loisirs culturels et récréotouristiques.

514 493-1967 • [promenadebellerive.com](http://promenadebellerive.com)



### Société du parc Jean-Drapeau

La société a pour mission d'offrir, au parc, des activités à caractère récréatif, culturel, touristique et sportif.

514 872-6120 • [parcjeandrapeau.com](http://parcjeandrapeau.com)



### TAZ, Roulodôme & Skatepark

Organisme à but non lucratif, le TAZ œuvre au chapitre de la prévention et de l'intégration sociale des jeunes par la pratique de sports d'action. En vue d'assurer l'épanouissement physique, psychologique et personnel des jeunes de tous les milieux, le TAZ leur offre un espace sportif encadré et sécuritaire auquel ils s'identifient.

514 284-0051 • [taz.ca](http://taz.ca)



### TOHU

La TOHU a pour mission, entre autres, de contribuer à la réhabilitation du Complexe environnemental de Saint-Michel par l'animation d'activités à saveur environnementale, culturelle ou de loisir.

514 376-TOHU (8648) • [tohu.ca](http://tohu.ca)

# PARC DU MONT-ROYAL

190 ha

Marche et course à pied (10 km) • Ski de fond (22 km) • Patinage • Glissade • Raquette (3 km)  
• Mangeoires d'oiseaux • Balade en carriole

## Maison Smith

1260, chemin Remembrance  
514 843-8240, poste 0 • [lemontroyal.qc.ca](http://lemontroyal.qc.ca)  
À mi-chemin entre le lac aux Castors et le chalet du mont Royal



**Stationnement :** 2,75 \$/h • 8 \$/jour

### Du 17 décembre 2011 au 11 mars 2012

Tous les jours, de 9 h à 17 h

### Du 12 mars au 30 avril 2012

Tous les jours, de 10 h à 17 h

### Période des fêtes

Les 24 et 31 décembre, fermeture à 16 h.  
*Fermé les 25 décembre et 1<sup>er</sup> janvier.*

## ACTIVITÉS D'INTERPRÉTATION

• **Partenaire :** Les amis de la montagne  
Renseignements : 514 843-8240 • [lemontroyal.qc.ca](http://lemontroyal.qc.ca)

### Le mont Royal, un territoire-exposition

La nouvelle exposition des Amis de la montagne à la maison Smith se déploie dans tous ses espaces. Découvrez les richesses des patrimoines de la montagne, par le biais de bornes interactives, en circulant dans le hall ou au sous-sol de la maison, ou en feuilletant un livre dans la salle à manger du Café des amis. Une invitation à aller explorer le mont Royal et à s'engager pour sa conservation. Gratuit.

### Circuit de mangeoires d'oiseaux et projet FeederWatch

La Patrouille de conservation des Amis participe cet hiver encore au projet de recensement des oiseaux de mangeoire *FeederWatch*. Si vous souhaitez y prendre part ou en savoir plus, communiquez avec nous au 514 843-8240, poste 242.

**Du 18 novembre au 7 avril**

### Les oiseaux du mont Royal, pour petits et grands

Les cardinaux, juncos, pics, sittelles et chardonnerets sont parmi les espèces qui fréquentent le mont Royal en hiver. Faites le tour des mangeoires, en compagnie des patrouilleurs des Amis et découvrez ces oiseaux et bien d'autres. Sept postes sont dispersés sur le parcours de la boucle du sommet de la montagne. Départ de la maison Smith.

**Du 7 janvier au 10 mars**  
Samedi de 13 h à 15 h • Gratuit

## Accueil au pavillon du Lac-aux-Castors

2000, chemin Remembrance  
514 280-8989 (conditions de neige ou de glace)  
[lemontroyal.qc.ca](http://lemontroyal.qc.ca)

**Stationnement :** 2,75 \$/h • 8 \$/jour

### Du 17 décembre 2011 au 11 mars 2012

Du lundi au jeudi : 10 h à 17 h, le pavillon est ouvert de 8 h 30 à 21 h  
Vendredi au dimanche : 10 h à 19 h, le pavillon est ouvert de 8 h 30 à 22 h

### Période des fêtes

Les 24 et 31 décembre, fermeture à 17 h.  
*Fermé les 25 décembre et 1<sup>er</sup> janvier.*

### Raquette à la lueur de la ville

Une façon lumineuse de découvrir la montagne. Suivez le guide des Amis dans les sentiers à la découverte de la forêt enveloppée par la nuit. Départ de la maison Smith.

### Du 7 janvier au 10 mars

Les samedis soir à partir de 18 h; durée 1 heure 30 minutes  
17 \$ (12 ans et plus, raquettes fournies, animation et chocolat chaud)  
Durée de l'activité : 1 heure 15 minutes approximativement  
Sur réservation : 514 843-8240, poste 0

### • Soirée Jour de l'An

**Judi 29 décembre**  
Prix : 28 \$ (mousseux)

### • Soirée Saint-Valentin

**Samedi 11 février**  
Prix : 24 \$ (vin chaud et petit chocolat)

## PLEIN AIR

### Patinoire réfrigérée du Lac-aux-Castors

Chaussez vos patins et profitez d'une saison de patinage prolongée! Gratuit.

### Du 17 décembre au 11 mars

Du dimanche au jeudi, de 9 h à 21 h  
Vendredi et samedi, de 9 h à 22 h

### Période des fêtes

Les 24 et 31 décembre, fermeture à 17 h.  
*Fermé les 25 décembre et 1<sup>er</sup> janvier.*



\* Consultez la page consacrée aux activités de la relâche scolaire à la fin de la programmation.

**Accueil au chalet du mont Royal**

1196, voie Camillien-Houde  
514 280-8989

**Stationnement près de la maison Smith : 2,75 \$/h • 8 \$/jour**

**À longueur d'année**

Tous les jours, de 8 h à 18 h

**Période des fêtes :**

Les 24 et 31 décembre, fermeture à 17 h.  
*Fermé les 25 décembre et 1<sup>er</sup> janvier.*

**Glissade libre**

Apportez vos traîneaux et venez profiter de corridors de glisse aménagés sur la pente du lac aux Castors. Surveillance sur place selon l'horaire d'ouverture.

**Du 17 décembre au 11 mars** *(selon les conditions d'enneigement)*

Du dimanche au jeudi, de 9 h à 21 h  
Vendredi et samedi, de 9 h à 22 h

**Période des fêtes**

Les 24 et 31 décembre, fermeture à 17 h.  
*Fermé les 25 décembre et 1<sup>er</sup> janvier.*

**Glissade sur chambre à air**

Activité offerte par *Les amis de la montagne*

Venez glisser sur chambre à air en toute sécurité dans les corridors aménagés sur la pente près du lac aux Castors.

**Du 17 décembre au 11 mars** *(selon les conditions d'enneigement)*

Du lundi au vendredi, de 10 h à 15 h 30  
Samedi et dimanche, de 10 h à 18 h

Les 24 et 31 décembre, fermeture à 16 h.  
*Fermé les 25 décembre et 1<sup>er</sup> janvier.*

*Pour la location, voir la section des SERVICES.*

**École de ski du « Club de ski de fond des Amis de la montagne »**

Programme « Jeannot lapin » pour les 4-5 ans et « Jackrabbat » pour les 6-10 ans de Ski de fond Québec.

**Du 9 janvier au 25 février**

À 9 h 30 et 13 h 30

Groupes débutant et avancé (8 enfants par groupe)

Évaluation et 7 cours de 1 heure 30 minutes

Inscription : à compter du 3 octobre (date limite le 4 janvier)

**Coûts incluant la location de l'équipement :**

Jeannot lapin 150 \$ • Jackrabbat 230 \$

**Coûts sans la location :** Jeannot lapin 105 \$ • Jackrabbat 185 \$

Renseignements : 514 843-8240, poste 232

**Raquette et glisse en famille**

On bouge en famille sur le mont Royal ! Suivez le guide des Amis pour une randonnée exploratoire en raquettes sur les flancs de la montagne, à l'affût des traces d'animaux et des chants d'oiseaux. Ce forfait familial vous donne aussi droit à un chocolat chaud et un accès à la glissade sur chambre à air au lac aux Castors pour le reste de la journée. À partir de 8 ans. Départ de la maison Smith.

**Du 7 janvier au 10 mars, le samedi**

Tous les jours durant la semaine de Noël (26 au 30 décembre 2011) et la semaine de relâche (5 au 9 mars 2012)

Randonnée guidée de 13 h 30 à 15 h, puis glissade sur chambre à air.

Forfait : 1 parent + 1 enfant = 25 \$, 2<sup>e</sup> parent + 10 \$, chaque enfant supplémentaire + 8 \$ (4 enfants max. par adulte)

Réervations requises 4: 514 843-8240, poste 0

**ACTIVITÉS DE GROUPE****• Partenaire : Les amis de la montagne**

Renseignements : 514 843-8240 • [lemontroyal.qc.ca](http://lemontroyal.qc.ca)

**Randonnées pour les groupes**

Une invitation à découvrir le mont Royal de façon originale, entre amis ou collègues de travail. Sortie vivifiante, animation captivante et boisson réconfortante !

*Forfaits pour un minimum de 10 personnes.*

**Parcours raquette ou pédestre**

Randonnée et chocolat chaud, 17 \$ par personne

**OU**

Randonnée et vin chaud, 22 \$ par personne

Les jeudis et les vendredis, en après-midi ou en soirée

Possibilité d'activités sur mesure

Communiquez avec nous rapidement pour réserver : 514 843-8240, poste 235

**SERVICES****Accueil et boutique-nature**

Service offert par *Les amis de la montagne*

En vous rendant à la maison Smith, au cœur du parc du Mont-Royal, vous bénéficierez d'un service d'accueil et d'information. Profitez de notre boutique-nature pour vous procurer des cadeaux à caractère éducatif et des souvenirs inédits de la montagne. Venez découvrir notre nouvelle exposition permanente *Le mont Royal, un territoire-exposition* à la maison Smith.

**Du 17 décembre au 11 mars**

Tous les jours, de 9 h à 17 h

**Du 12 mars au 30 avril**

Tous les jours, de 10 h à 17 h

**Période des fêtes**

Les 24 et 31 décembre, fermeture à 16 h.

*Fermé les 25 décembre et 1<sup>er</sup> janvier.*

### Le Café des amis à la maison Smith

Service offert par *Les amis de la montagne*

Venez découvrir l'ambiance chaleureuse du Café des amis où vous pourrez manger et boire des produits de qualité. Sandwichs, plats chauds, breuvages chauds et froids, bières et vins, en plus de nos petites douceurs et notre fameux chocolat chaud bio-équitable.

#### Du 17 décembre au 11 mars

Tous les jours, de 9 h à 17 h

#### Du 12 mars au 30 avril

Tous les jours, de 10 h à 17 h

#### Période des fêtes

Les 24 et 31 décembre, fermeture à 16 h.

Fermé les 25 décembre et 1<sup>er</sup> janvier.

### Bistro Le Pavillon

Les amoureux de plein air qui souhaiteraient agrémenter leur journée de sortie d'un bon repas, trouveront à l'étage du pavillon du Lac-aux-Castors, un restaurant et une cafétéria. Du côté cafétéria, on offre des sandwiches chauds, des salades santé, de la soupe, un plat principal, des pâtisseries faites maison, de la bière et du vin. Côté restaurant, des menus à la carte sont offerts, et il y a possibilité de réserver l'endroit pour vos événements. En été, une belle terrasse vous accueille.

#### Ouvert toute l'année

Cafétéria libre-service

Du dimanche au jeudi, de 9 h à 21 h

Vendredi et samedi, de 9 h à 22 h

Restaurant\*

Du mercredi au dimanche, de 12 h à 15 h

Du jeudi au samedi, de 18 h à 22 h

Renseignements : [info@pavillonmontroyal.com](mailto:info@pavillonmontroyal.com) ou 514 849-2002

\* Réservation requise

### Location de salles à la maison Smith

• Partenaire : *Les amis de la montagne*

Renseignements : 514 843-8240 • [lemontroyal.qc.ca](http://lemontroyal.qc.ca)

Des salles d'animation et de réunion à la maison Smith permettent la tenue de nombreuses activités : accueil de groupes scolaires, causeries, conférences, ateliers, réceptions.

Sur rendez-vous en composant le 514 843-8240, poste 235.

### Location d'équipement\*

Au comptoir des Amis de la montagne au pavillon du Lac-aux-Castors

#### Du 3 au 18 décembre 2011

Du dimanche au jeudi, de 10 h à 18 h

Vendredi et samedi, de 9 h à 22 h

#### Du 19 décembre 2011 au 12 mars 2012

Du dimanche au jeudi, de 9 h à 21 h

Vendredi et samedi, de 9 h à 22 h

#### Période des fêtes

Les 24 et 31 décembre, fermeture à 17 h.

Fermé les 25 décembre et 1<sup>er</sup> janvier.

Les 26 décembre et 2 janvier, ouverture à 10 h.

Patins	8,50 \$/2 h
Skis de fond	• Tous 12 \$/1 h • 17 \$/3 h
	• Enfants (11 ans et moins) 8 \$/1 h • 12 \$/3 h
Raquettes	8,50 \$/1 h • 13 \$/3 h
Petit traineau pour bébé	5 \$/2 h
Casque protecteur pour enfant	2 \$
Support d'apprentissage (patin)	4 \$/2 h + dépôt de 10 \$
Patins 2 lames	4 \$/2 h
Cadenas	3,25 \$ + dépôt de 5 \$
Aiguillage de patins	6,25 \$
Fartage de skis (la semaine)	7 \$ cirage
	21 \$ (travail complet)
Bâtons de marche	4 \$ (avec loc. raquettes)
	6 \$/3 h

\* La location se termine 1 heure avant la fermeture du comptoir.  
Une pièce d'identité avec photo est exigée pour toute location.

### Location de chambre à air

Tarifs : 4 à 11 ans, 5 \$ • 12 ans et plus, 9 \$

Le billet est valide pour la journée, une personne par tube. Les enfants de moins de 4 ans ne sont pas autorisés à glisser dans les tubes. Le billet donne accès aux couloirs de glisse.

Prix de groupe (min. 12 personnes) sur réservation, en semaine seulement. Communiquez avec nous au 514 843-8240, poste 235.

Note - Des modifications peuvent être apportées à certaines activités en raison de la température. Les prix indiqués incluent les taxes.



02

# PARC JEANNE-MANCE

14 ha

Raquette • Patinoire de sports d'équipe • Patinoire pour le patin libre



Pavillon Jeanne-Mance  
4220, avenue de l'Esplanade  
Stationnement sur rue

## PLEIN AIR

### Horaires des patinoires

#### À compter du 4 janvier 2012

Du lundi au vendredi, de 15 h 30 à 22 h

Le samedi et le dimanche, de 10 h à 22 h

Les patinoires ouvrent généralement pour la période des Fêtes, quand les conditions climatiques le permettent.

Pour connaître les dates d'ouverture, l'horaire des Fêtes et l'état des patinoires : 311 ou [ville.montreal.qc.ca/plateau](http://ville.montreal.qc.ca/plateau)

\* Possibilité de réservation de la patinoire de sports d'équipe du lundi au jeudi, de 21 h à 22 h.

Information et réservation : 514 872-9807

## SERVICE

Toilettes • Vestiaire



03

# PARC DE LA CITÉ-DU-HAVRE

7 ha

3400, avenue Pierre-Dupuy

Fermé, aucune activité hivernale.

04

# PARC JEAN-DRAPEAU

268 ha

Marche • Ski de fond (hors piste) • patin • raquette • glissade sur tube



• Accès par le pont Jacques-Cartier, le pont de la Concorde ou la station de métro Jean-Drapeau  
514 872-6120 • [parcjeandrapeau.com](http://parcjeandrapeau.com)

• Par le métro – station Jean Drapeau (Île Sainte-Hélène)

## ÉVÈNEMENT SPÉCIAL

### La fête des Neiges

Le détail de la programmation hivernale du parc Jean-Drapeau sera affiché sur le site [parcjeandrapeau.com](http://parcjeandrapeau.com) dans les mois à venir.

#### Les 21-22, 28-29 janvier et les 4-5 février

- Village des neiges • Courts-métrages du FIFEM • Baby-foot géant • Initiation au ski alpin • Habitations hivernales (visite de différents types d'habitation hivernales du monde comme une yourte, un igloo et des tipis, tout en écoutant des contes nordiques) • Promenade en traîneau à chiens • Akropark : hébertisme hivernal • Sentiers de ski de fond et de raquette • Patinage sur sentier de glace réfrigérée et sentier des patineurs • Tyrolienne • Glissade sur tube • Patinoire de hockey • Promenade en traîneau à chevaux • Bourgade nordique (village pour les tout-petits) • Trottinette des neiges • Boulathèque (discothèque de Boule de Neige, notre mascotte)

## SERVICES

Guichet automatique • Concessions alimentaires • Aires de lunch et de réchauffement • Halte-bébé • Casiers extérieurs • Location d'équipement

### Tarifs des activités payantes :

- Accès au site de la Fête des neiges : gratuit
- Glissade sur tube :
  - 2 ans et moins : gratuit
  - 3 ans et plus : 12 \$/journée
- Promenades en traîneau à chiens :
  - 10 ans et moins : 6 \$/promenade
  - 11 ans et plus : 12 \$/promenade
- Promenades en traîneau à chevaux :
  - 16 ans et moins : 5 \$/petit tour et 9 \$/grand tour
  - 17 ans et plus : 9 \$/petit tour et 15 \$/grand tour
- Tyrolienne : 2 \$/descente

Pour les tarifs du Village des neiges, svp vous référer au site internet du village : [villagedesneiges.com](http://villagedesneiges.com)



05

# PARC ANGRIGNON

97 ha

Marche (10 km) • Ski de fond (10 km)



**Délimité par les boulevards des Trinitaires et De la Vérendrye** • Renseignements : 311  
**Stationnement :**

- entrée boulevard De la Vérendrye : Gratuit
- entrée boulevard des Trinitaires : 6 \$/jour

*Jadis le seul parc situé dans l'arrondissement du Sud-Ouest, le parc Angrignon possède un charme digne des grands jardins britanniques du XIX<sup>e</sup> siècle. Les visiteurs trouveront un milieu forestier unique, un immense plan d'eau et des kilomètres de sentiers. Laissez-vous charmer par les attraits uniques du parc Angrignon.*



06

# PARC DES RAPIDES

30 ha

Marche (5 km) • Ski de fond (piste non tracée) • Raquette (pas de sentier)



Angle du boulevard LaSalle et de la 7<sup>e</sup> Avenue  
 514 367-6540

**Stationnement gratuit**

## INTERPRÉTATION DE LA NATURE

• **Partenaire : Héritage Laurentien**  
 Renseignements : 514 367-6540 • [heritagelaurentien.org](http://heritagelaurentien.org)

### Promenades guidées : nature et patrimoine

Découvertes diverses en bordure des rapides de Lachine et au sein du refuge d'oiseaux migrateurs.

**Les dimanches 19 février et 18 mars**

## PLEIN AIR ET ACTIVITÉS DE GROUPE

### Excursions et loisirs de plein air (\$)

Initiation à divers loisirs de plein air, dont la raquette et la pêche blanche. Pour groupes (adultes ou enfants). Location d'équipement sur réservation seulement.

**Du 7 janvier au 11 mars**



\* Consultez la page consacrée aux activités de la relâche scolaire à la fin de la programmation.



07

## PARC RENÉ-LÉVESQUE

14 ha

Marche (2,5 km) • Ski de fond (pistes non balisées) •  
Programmes éducatifs • Circuit nature et culture :  
22 sculptures monumentales



Rue Saint-Patrick et rue du Canal  
Renseignements : 311  
**Stationnement** : 6 \$/jour

*Situé dans l'arrondissement de Lachine, le parc René-Lévesque forme une longue presqu'île s'étendant entre le lac Saint-Louis et le canal de Lachine. Le long des sentiers, le promeneur peut admirer l'arboretum ainsi qu'une partie des œuvres sculpturales monumentales du Musée plein air de Lachine ou, encore, contempler l'horizon à la pointe du parc.*

08

## PARC-NATURE DE L'ANSE-À- L'ORME

88 ha

21355, boulevard Gouin Ouest  
Renseignements : 514 280-6871

**Stationnement** : 8 \$/jour ou permis annuel (50 \$-70 \$),  
en vente au chalet d'accueil du parc-nature du  
Cap-Saint-Jacques au 20099, boul. Gouin Ouest.

Aucune activité hivernale encadrée.



288 ha

Marche (7 km) • Ski de fond (32 km) • Raquette (5,5 km) • Visite à la ferme • Balade en carriole



## Chalet d'accueil

20099, boulevard Gouin Ouest • 514 280-6871

**Stationnement** : 8 \$/jour ou permis annuel (50 \$-70 \$)

### Du 17 décembre 2011 au 11 mars 2012

Du lundi au vendredi, de 10 h à 16 h 30

Samedi et dimanche, de 9 h 30 à 17 h

*Fermé les 25 décembre et 1<sup>er</sup> janvier.*

### Du 12 mars au 29 avril 2012

En semaine, de 11 h à 16 h

Samedi et dimanche, de 10 h 30 à 16 h

## PLEIN AIR

### Promenade sous les étoiles (\$) ★

Randonnée autonome à pied, en raquettes ou en skis de fond. Départ du chalet d'accueil

Réservation obligatoire 24 heures à l'avance. Un minimum de 12 personnes est requis pour que l'activité ait lieu.

**Les mercredis, 11 et 25 janvier, 8 et 22 février et 7 mars**

**Les samedis, 7 et 21 janvier, 4 et 18 février et 3 mars**

De 19 h à 21 h

6 \$ par personne • 18 \$ par famille (2 adultes et 3 enfants de 6 à 17 ans)

Location de skis de fond et de raquettes • Lampes frontales • Boisson chaude • Feu de foyer • Sentiers patrouillés

### Le coin du Pro ★ Nouveau

Professionnel invité : NORDIC ski Service.

En compagnie d'un professionnel du ski de fond, *le coin du Pro* vous permet de vous familiariser avec ce sport hivernal. Cette activité accessible à tous, permettra de vous orienter et d'en apprendre davantage selon votre niveau, qu'il soit débutant, intermédiaire ou avancé. Au chalet d'accueil.

**Les dimanches 8, 15, 22 et 29 janvier**

De 11 h à 15 h

### Cerf-volant de traction (\$) ★ Nouveau

*Aérotraction\** propose un sport de glisse écologique, accessible à tous. Cours et location de cerf-volant de traction appelé aussi paraski.

Secteur de la plage, à proximité du château Gohier.

**Du 17 décembre au 7 mars**

*\* Lorsque les conditions de glace le permettent.*

Réservation obligatoire.

Renseignements : 514 578-5638 • [aerotrraction.com](http://aerotrraction.com) • [info@aerotrraction.com](mailto:info@aerotrraction.com)

### Entraînement en plein air (\$) ★

Votre gym à ciel ouvert avec *Cardio plein air*. Cours de conditionnement physique de groupe sécuritaire avec des instructeurs certifiés et dynamiques.

Cours offert en semaine matin et soir. Session hiver

Renseignements : 514 634-1015 ou 1 877 327-5530 • [cardiopleinair.ca](http://cardiopleinair.ca)

### Club de marche ARETPA

Regroupement de marcheurs qui se rencontrent régulièrement pour profiter des bienfaits de la marche.

[aretpa.ca](http://aretpa.ca)

## ACTIVITÉS À LA FERME

### • Partenaire : D-Trois-Pierres

Renseignements : 514 280-6743 • [d3pierres.com](http://d3pierres.com)

**La ferme est fermée les 24, 25 et 31 décembre et 1<sup>er</sup> janvier.**

### Visite de la ferme écologique

Venez voir les animaux dans l'étable : vaches, moutons, chèvres, chevaux, poules, coqs, lapins, oies et canards.

**Tous les jours, de 8 h 30 à 16 h 30**

Entrée gratuite.

### Le temps des sucres

D-Trois-Pierres exploite une érablière et produit un excellent sirop d'érable, certifié biologique par Écocert Canada, en vente au magasin général.

### Du 26 février à la mi-avril

Les fins de semaine, de 10 h à 15 h 30.

En semaine, sur réservation seulement, groupe de 20 personnes et plus :

• **le restaurant de la ferme** vous offre un menu à la carte simple et rapide comprenant la traditionnelle soupe aux pois, les crêpes préparées devant vous et la tarte au sirop d'érable.

• **balade en carriole et tire sur la neige (\$)**

La carriole vous amène jusqu'à l'érablière où vous pourrez déguster de la tire sur la neige!

Balade en carriole : 2 \$/3-11 ans et 3 \$/12 ans et plus

Tire sur la neige : 3 \$/personne

Billets en vente au magasin général.

## SERVICES À LA FERME

Les fins de semaine seulement

**Magasin général • de 10 h à 16 h • l'hiver durant**

Accueil, renseignements, réservation, billetterie et vente de produits de la ferme • collations, soupes et boissons

**Restaurant • de 10 h à 15 h 30 • du 26 février à la mi-avril**

Le restaurant vous offre un menu à la carte simple et rapide comprenant la traditionnelle soupe aux pois, les crêpes préparées devant vous et la tarte au sirop d'érable.

**Relais de ski de fond à l'érablière • 10 h à 15 h • Dès l'ouverture des pistes de ski de fond jusqu'à leur fermeture.**

Au menu : soupes, crêpes, collations et boissons. Service rapide.

*D-Trois-Pierres se réserve le droit de modifier ou d'annuler les services et les activités selon l'achalandage et les conditions climatiques.*

## SERVICES

**Casse-croûte au château Gohier**

• Partenaire : Groupe scouts 122° Marie-Reine-de-la-Paix

Communiquez avec Marie-Ève Léonard : [marieeve@weirdows.com](mailto:marieeve@weirdows.com)

**Du 17 décembre au 11 mars**

Les fins de semaine, de 9 h 30 à 16 h 30

**Heures d'ouverture durant le temps des fêtes**

Ouvert les 26, 27, 28, 29, 30 décembre 2011 et les 2 et 3 janvier 2012

*(si la température et l'achalandage le permettent)*

*Fermé les 25 décembre et 1<sup>er</sup> janvier*

**Location d'équipement\***

Service offert par notre partenaire GUEPE

**Au chalet d'accueil**

Interac, Visa, MasterCard

**Skis de fond**

Adulte (13 ans et plus)	8 \$/1 h	10 \$/2 h	15 \$/3 h	20 \$/journée
Aîné (55 ans et plus) ou étudiant	7 \$/1 h	8 \$/2 h	13 \$/3 h	15 \$/journée
Enfant (12 ans et moins)	6 \$/1 h	7 \$/2 h	10 \$/3 h	13 \$/journée

**Raquettes**

Adulte (13 ans et plus)	6 \$/1 h	9 \$/2 h	11 \$/3 h	18 \$/journée
Aîné (55 ans et plus) ou étudiant	5 \$/1 h	7 \$/2 h	9 \$/3 h	15 \$/journée
Enfant (12 ans et moins)	4 \$/1 h	6 \$/3 h	7 \$/3 h	10 \$/journée

**Tapis à glisser**

4 \$/3 h

**Jumelles**

6 \$/2 h

\* Toutes les taxes sont incluses. Dernière location à 15 h.

## ACTIVITÉS ET SERVICES POUR LES GROUPES

**Centre de plein air du Cap-Saint-Jacques**

Activités animées, hébergement et plus encore. Renseignements :

[ville.montreal.qc.ca/centredepleinair](http://ville.montreal.qc.ca/centredepleinair)

**Location de salles et de sites extérieurs**

Renseignements : 514 280-6778

[ville.montreal.qc.ca/grandsparcs](http://ville.montreal.qc.ca/grandsparcs)



# PARC-NATURE DU BOIS-DE-L'ÎLE-BIZARD

216 ha

Marche (6,7 km) • Ski de fond (20 km) • Raquette (9,6 km)



## Chalet d'accueil

2115, chemin du Bord-du-Lac • 514 280-8517

Stationnement : 8 \$/jour ou permis annuel (50 \$-70 \$)

### Du 17 décembre 2011 au 11 mars 2012

Du lundi au vendredi, de 10 h à 16 h 30

Samedi et dimanche, de 10 h à 17 h

Fermé les 25 décembre et 1<sup>er</sup> janvier.

### Du 12 mars au 29 avril 2012

De 11 h à 16 h

## INTERPRÉTATION DE LA NATURE

### • Partenaire : GUEPE

Renseignements : 514 280-6829 • [guepe.qc.ca](http://guepe.qc.ca)

### La nature se garde au chaud

Comment les animaux réussissent-ils à se garder au chaud pendant l'hiver ? La nature regorge d'isolants naturels que les animaux utilisent et que nous pouvons adopter pour conserver notre chaleur. Venez découvrir ces excellents isolants et pourquoi ils sont si efficaces. Au chalet d'accueil. Kiosque d'interprétation.

### Dimanche 8 janvier

De 12 h à 16 h

### A la découverte des érables noirs

Les forêts d'érables noirs, sont des écosystèmes riches en biodiversité, qui ne sont présentes qu'au sud du Québec. Partez en randonnée guidée avec un naturaliste et découvrez l'une de ces rares forêts, tout en apprenant sur les particularités de ces arbres et sur les animaux qui aiment bien les visiter. Départ du chalet d'accueil.

### Les dimanches 22 janvier et 26 février

Départs à 11 h 30, 12 h 30, 13 h 30 et 14 h 30

Randonnée guidée de 45 minutes.

### Les amours féroces

Les stratégies de reproduction de tout animal n'ont qu'un but : transmettre ses gènes à la plus grande descendance possible pour assurer la survie de l'espèce. Pour une nuit ou pour la vie, les parades amoureuses, les jeux, tous les moyens sont bons pour parvenir à se reproduire. Nous vous offrons l'occasion d'en apprendre plus sur le sujet.

Au chalet d'accueil. Kiosque d'interprétation.

### Samedi 11 février

De 12 h à 16 h

### Conférence sur les érables noirs

L'érable noir est peu commun au Québec, car on ne le trouve que dans la vallée du Saint-Laurent. Cela fait de lui un arbre peu connu. Un naturaliste vous fera découvrir les merveilles de cet arbre, comment le distinguer des autres érables, où le trouver, sa valeur économique et surtout sa valeur dans un écosystème forestier. Cet arbre n'aura plus de secret pour vous. Au chalet d'accueil.

### Dimanche 18 mars

Départs à 14 h et 15 h.

## PLEIN AIR

### Promenade sous les étoiles

#### Soirée de contes et légendes

Promenade en soirée (marche, ski de fond ou raquette). Près du foyer, laissez-vous emporter par notre raconteur d'histoires et de légendes par *Les Contes de Normandville*.

Réservation obligatoire 24 heures à l'avance. Un minimum de 12 personnes est requis pour que l'activité ait lieu.

#### Les samedis 28 janvier et 25 février

De 19 h à 21 h

6 \$/personne • 18 \$ par famille (2 adultes et 3 enfants de 6 à 17 ans)

Service de location de skis de fond et de raquettes

Lampes frontales • Boisson chaude • Feu de foyer

### Entraînement en plein air (\$)

Votre gym à ciel ouvert avec *Cardio plein air*. Cours de conditionnement physique de groupe sécuritaire avec des instructeurs certifiés et dynamiques. Session d'hiver. Cours offert en semaine matin et soir.

Renseignements : 514 634-1015 ou 1 877 327-5530 • [cardiopleinair.ca](http://cardiopleinair.ca)

### Club de marche ARETPA

Regroupement de marcheurs qui se rencontrent régulièrement pour profiter des bienfaits de la marche.

Renseignements : [aretpa.ca](http://aretpa.ca)

## ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

**Plaisirs d'hiver**

Journée d'activités de plein air pour tous. Promenade sous les étoiles en soirée. Diverses activités récréatives et éducatives seront offertes. Détails de la programmation à venir. Secteur du chalet d'accueil.

**Samedi 28 janvier**

De 13 h à 21 h

## SERVICES

Accueil • Machines distributrices (chalet d'accueil)

**Location d'équipement\***

Service offert par notre partenaire GUEPE

**Au chalet d'accueil**

Interac, Visa et MasterCard

**Skis de fond**

Adulte (13 ans et plus)	8 \$/1 h	10 \$/2 h	15 \$/3 h	20 \$/journée
Aîné (55 ans et plus) ou étudiant	7 \$/1 h	8 \$/2 h	13 \$/3 h	15 \$/journée
Enfant (12 ans et moins)	6 \$/1 h	7 \$/2 h	10 \$/3 h	13 \$/journée

**Raquettes**

Adulte (13 ans et plus)	6 \$/1 h	9 \$/2 h	11 \$/3 h	18 \$/journée
Aîné (55 ans et plus) ou étudiant	5 \$/1 h	7 \$/2 h	9 \$/3 h	15 \$/journée
Enfant (12 ans et moins)	4 \$/1 h	6 \$/2 h	7 \$/3 h	10 \$/journée

**Jumelles**

	6 \$/2 h			
--	----------	--	--	--

\* Toutes les taxes sont incluses. Dernière location à 15 h.



159 ha

Marche (4,4 km) • Ski de fond (16,3 km) • Glissade • Raquette (9,1 km) • Mangeoires d'oiseaux



### Accueil Pitfield

9432, boulevard Gouin Ouest • 514 280-6729  
**Stationnement** : 8 \$/jour ou permis annuel (50 \$-70 \$)

**Du 17 décembre 2011 au 11 mars 2012**

De 9 h 30 à 16 h 30

**Du 12 mars au 29 avril 2012**

De 11 h à 16 h 30

*Fermé les 25 décembre et 1<sup>er</sup> janvier.*

### INTERPRÉTATION DE LA NATURE

#### • Partenaire : GUEPE

Renseignements : 514 280-6829 • [guepe.qc.ca](http://guepe.qc.ca)

#### Les oiseaux d'hiver

Venez vous familiariser avec les oiseaux qui passent l'hiver ici et voyez les adaptations qui leur permettent de survivre à nos hivers rigoureux. Les mangeoires du parc invitent une faune ailée diversifiée. Profitez-en ! Rendez-vous à l'accueil Pitfield.

#### Dimanche 8 janvier

Animation répétée entre 12 h et 16 h.

#### La nature se garde au chaud

Comment les animaux réussissent-ils à se garder au chaud pendant l'hiver ? La nature regorge d'isolants naturels que les animaux utilisent et que nous pouvons adopter pour conserver notre chaleur. Vous saurez tout sur ces isolants et pourquoi ils sont si efficaces. Rendez-vous à l'accueil des Champs.

#### Dimanche 29 janvier

Animation répétée entre 12 h et 16 h.

Rallye-découverte accompagné.

Départs à 13 h et à 14 h. Activité de 30 minutes.

#### Les amours féroces (kiosque)

Les stratégies de reproduction de tout animal n'ont qu'un but : transmettre ses gènes à la plus grande descendance possible pour assurer la survie de l'espèce. Pour une nuit ou pour la vie, les parades amoureuses, les jeux, tous les moyens sont bons pour parvenir à se reproduire. Nous vous offrons l'occasion d'en apprendre plus sur le sujet.

Rendez-vous à l'accueil des Champs.

#### Dimanche 12 février

Animation répétée entre 12 h et 16 h.



### Accueil des Champs

3555, rue Douglas-B.-Floreni • 514 280-6678  
**Stationnement** : 8 \$/jour ou permis annuel (50 \$-70 \$)

**Du 17 décembre 2011 au 11 mars 2012**

De 9 h 30 à 16 h 30

*Fermé les 25 décembre et 1<sup>er</sup> janvier*

*Fermé du 12 mars au 29 avril 2012*

#### Les animaux du parc-nature en vedette

Voici la possibilité d'en connaître davantage sur le coyote, le renard et l'écureuil, trois animaux que nous retrouvons dans le parc. Partez avec un guide-naturaliste à la rencontre de la faune et de la flore du parc. Vous découvrirez ce que mangent les animaux l'hiver et vous en saurez plus sur les différentes stratégies que ces bêtes poilues emploient pour passer la saison froide.

Rendez-vous à l'accueil des Champs.

#### Samedi 25 février

Animation répétée entre 12 h et 16 h.

Rallye-découverte accompagné.

Départs à 13 h et à 14 h. Activité de 30 minutes.

### PLEIN AIR

#### Nouveau sentier de raquette

Découvrez le sentier de 2,6 km dans le secteur des Bois-Francis.

#### Promenade sous les étoiles (\$)

Randonnée autonome à pied, en raquettes ou en skis de fond.

Départ de l'accueil des Champs. Réservation obligatoire 24 heures avant l'activité en personne à l'accueil Pitfield ou au 514 280-6729.

Un minimum de 12 personnes est requis pour que l'activité ait lieu.

**Les samedis, 7 et 21 janvier, 11 et 18 février et 3 et 10 mars**

6 \$ par personne • 18 \$ par famille (2 adultes et 3 enfants de 6 à 17 ans)

Lampes frontales • Boisson chaude offerte gratuitement

Feu de foyer ou feu de camp extérieur avec guimauves grillées

• Location de skis de fond et de raquettes (\$) • Sentiers patrouillés

#### JOIGNEZ-VOUS À NOS SOIRÉES THÉMATIQUES •••

##### • Contes sur la nature

Laissez-vous émerveiller par le monde des contes mettant en vedette des créatures des parcs-nature.

**Les 7 janvier et 3 mars, de 19 h à 21 h**

##### • Le Sentier des attraits la nuit

Venez poser un regard différent sur la magnifique forêt des Bois-Francis en visitant le Sentier des attraits dans l'obscurité.

**Les 21 janvier et 10 mars, de 19 h à 21 h**

##### • Les amours féroces

Les stratégies de reproduction de tout animal n'ont qu'un but : transmettre ses gènes à la plus grande descendance possible pour assurer la survie de l'espèce. Pour une nuit ou pour la vie, les parades amoureuses, les jeux, tous les moyens sont bons pour parvenir à se reproduire. Nous vous offrons l'occasion d'en apprendre plus sur le sujet.

**Samedi 11 février, de 19 h à 21 h**

### • Les oiseaux de nuit

Venez marcher avec un naturaliste du GUEPE qui tentera d'appeler des oiseaux nocturnes pour pouvoir les observer de plus près.

**Samedi 18 février, de 19 h à 21 h**

### Buttes de glissade

Deux buttes de glissade nouvellement réaménagées vous attendent au parc-nature du Bois-de-Liesse ! Venez donc profiter de ces installations. Accès par l'accueil des Champs.

### Entraînement en plein air (\$)

*Cardio plein air West-Island* offre des cours de cardio-musculation, de cardio-traîneau, de cardio-vitalité et de cardio-bootcamp. Ces cours procurent un entraînement complet et une bonne oxygénation tout en vous permettant de créer des liens et de profiter de la nature.

514 363-7755 • [cardiopleinair.ca](http://cardiopleinair.ca)

## ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

### Plaisirs d'hiver

Diverses activités hivernales récréatives, environnementales et de plein air qui vous permettront de mieux apprécier les particularités de ce parc-nature. Animations, stands de renseignement, prêt d'équipement sportif.

Un rendez-vous familial où plaisirs et surprises sont garantis. Rendez-vous à l'accueil des Champs.

#### Dimanche 5 février

De 12 h à 16 h

Activités gratuites • Stationnement payant

### Le printemps en fête

Découvrez les petites et grandes merveilles de la nature à l'arrivée des jours plus chauds. Différentes animations et activités d'interprétation sur la nature seront proposées. Rendez-vous à l'accueil des Champs.

#### Dimanche 22 avril

De 12 h à 16 h

Activités gratuites • Stationnement payant

### Sentier des attraits

Poser un regard différent sur la nature qui nous entoure. Voilà l'invitation que le parc-nature du Bois-de-Liesse lance par le biais de la découverte des attraits de sa forêt des Bois-Francis. Plusieurs stations d'exploration vous feront voir la forêt autrement, à partir de perspectives et d'échelles différentes.

**À longueur d'année • Secteur des Bois-Francis**

## SERVICES

Accueil • Comptoir de rafraîchissements (accueil des Champs) • Location de salle et de site extérieur : 514 280-8706

### Location d'équipement\*

Service offert par notre partenaire GUEPE

#### À l'accueil des Champs

Interac, Visa, MasterCard

Skis de fond				
Adulte (13 ans et plus)	8 \$/1 h	10 \$/2 h	15 \$/3 h	20 \$/journée
Aîné (55 ans et plus) ou étudiant	7 \$/1 h	8 \$/2 h	13 \$/3 h	15 \$/journée
Enfant (12 ans et moins)	6 \$/1 h	7 \$/2 h	10 \$/3 h	13 \$/journée
Raquettes				
Adulte (13 ans et plus)	6 \$/1 h	9 \$/2 h	11 \$/3 h	18 \$/journée
Aîné (55 ans et plus) ou étudiant	5 \$/1 h	7 \$/2 h	9 \$/3 h	15 \$/journée
Enfant (12 ans et moins)	4 \$/1 h	6 \$/2 h	7 \$/3 h	10 \$/journée
Luge et tapis à glisser			4 \$/3 h	
Trottinette des neiges **	15 \$/h			

#### À l'accueil Pitfield

**Jumelles** 6 \$/2 h

\* Toutes les taxes sont incluses. Dernière location à 15 h.

\*\* Filez sur les sentiers enneigés avec votre enfant, en expérimentant ce moyen de transport inédit.



34 ha

Marche (8 km) • Ski de fond (8 km) • Raquette\* (8 km) • Glissade • Mangeoires d'oiseaux

\* Dans les sentiers de marche uniquement



## Chalet d'accueil\*\*

2425, boulevard Gouin Est • 514 280-6733  
**Stationnement** : 8 \$/jour ou permis annuel (50 \$-70 \$)

**Du 17 décembre 2011 au 29 avril 2012**

De 9 h 30 à 16 h 30

Fermé les 25 décembre et 1<sup>er</sup> janvier.

**Entretien des sentiers du 17 décembre au 11 mars.**

\*\* Réservation obligatoire pour les groupes de 15 personnes et plus : 514 280-6767.

## INTERPRÉTATION HISTORIQUE

• **Partenaire** : **Cité historia, musée d'histoire du Sault-au-Récollet**  
 Renseignements : 514 850-4222 • [citehistoria.qc.ca](http://citehistoria.qc.ca)

### AU BISTRO DES MOULINS :

#### Les contes de la bonne résolution

Soirée destinée à tous ceux qui ont trop mangé et trop bu pendant les Fêtes.

**Vendredi 20 janvier**

À 18 h 30

Sur réservation. Prix du billet: 36 \$

#### Brunch au Sault du lit

Brunch-spectacle pour découvrir avec humour l'histoire du quartier au temps de la Nouvelle-France.  
 Sur réservation.

**Les dimanches 29 janvier, 26 février et 25 mars**

À 11 h

Sur réservation. Prix du billet: 36 \$

#### Oups! j'ai oublié la Saint-Valentin

Amoureux tête-en-l'air ou allergiques à la Saint-Valentin, cette soirée est pour vous !

**Samedi 18 février**

À 18 h 30

Sur réservation. Prix du billet: 36 \$

#### Fêtons la Saint-Patrick

Contes celtiques sur lit de Guinness.

**Samedi 17 mars**

À 18 h 30

Sur réservation. Tarifs à venir

## Maison du Meunier et bistro des Moulins

10897, rue du Pont • 514 850-4222  
 (Bureau administratif de Cité historia : 514 850-0322)

## INTERPRÉTATION DE LA NATURE

• **Partenaire** : **GUEPE**

Renseignements : 514 280-6829 • [guepe.qc.ca](http://guepe.qc.ca)

### Un hiver au poil (kiosque)

Les mammifères d'ici sont bien adaptés à la vie hivernale. Un guide-naturaliste vous expliquera les différentes stratégies que ces bêtes poilues déploient pour passer l'hiver. Au chalet d'accueil.

**Dimanche 15 janvier**

De 13 h à 16 h

## PLEIN AIR

### Promenade sous les étoiles (\$)

Randonnée autonome à pied ou en skis de fond. Un minimum de 12 personnes est requis pour que l'activité ait lieu. Départ du chalet d'accueil. Réservation au plus tard 24 heures avant l'activité.

**Les samedis, du 7 janvier au 3 mars**

De 19 h à 21 h

6 \$ par personne • 18 \$ par famille (2 adultes et 3 enfants de 6 à 17 ans)

Location de skis de fond (\$) • Lampes frontales • Boisson chaude •

Sentiers patrouillés

Des forfaits repas sont disponibles au bistro des Moulins, voir les

détails à : [citehistoria.qc.ca](http://citehistoria.qc.ca)

### JOIGNEZ-VOUS À NOS SOIRÉES THÉMATIQUES ...

• **Soirée de contes à la maison du Meunier**

Faites une halte lors de votre randonnée pour écouter notre conteur, bien au chaud à la maison du Meunier, située au 10897, rue du Pont. Un conte à 19 h 30 et un autre à 20 h 30. Durée : 30 minutes.

**Samedi 28 janvier, à 19 h 30 et à 20 h 30**

• **Soirée de contes au coin du feu**

Terminez votre randonnée en beauté en compagnie de notre conteur au chalet d'accueil, situé au 2425, boulevard Gouin Est.

**Samedi 18 février, de 20 h 30 à 21 h 30**

### Entraînement en plein air (\$)

Votre gym à ciel ouvert avec *Cardio plein air*. Cours de conditionnement physique sécuritaires par des instructeurs certifiés et dynamiques.

**Session d'hiver**

Renseignements : 450 646-3699 ou sans frais 1 877 327-5530 ou

[cardiopleinair.ca](http://cardiopleinair.ca)

\* Consultez la page consacrée aux activités de la relâche scolaire à la fin de la programmation.



**Maison du Pressoir**

10865, rue du Pressoir • 514 850-4222

Les expositions sont fermées au public pour l'hiver.

Réouverture prévue : fin avril 2012

## ÉVÈNEMENT SPÉCIAL

**Plaisirs d'hiver**

Une panoplie d'activités récréatives et artistiques en plein air qui vous réconciliera avec l'hiver. Kiosque sur les amours féroces et randonnée sur les traces d'animaux. En partenariat avec Cité historia et GUEPE. Rendez-vous au chalet d'accueil.

**Dimanche 12 février**

De 13 h à 16 h 30

## SERVICES

Accueil • Machines distributrices (chalet d'accueil) • Location de salle par Cité historia : 514 850-4222

Le **grenier de la maison du Pressoir** accueille les groupes, en semaine, pour des réunions d'affaires (possibilité de service de traiteur et de dîner au bistro).

**Du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h**

Réservation : 514 850-4222

**Bistro des Moulins à la maison du Meunier**

10897, rue du Pont • 514 850-4222 • Interac, Visa, Mastercard

Venez vous détendre et déguster la savoureuse cuisine du bistro-terrasse aux abords de la rivière. Table d'hôte, brunchs (fin de semaine), repas légers, cafés et desserts. Bières, vins et spiritueux. Expositions temporaires d'œuvres d'art, surveillez la programmation.

**Du 1<sup>er</sup> décembre 2011 au 1<sup>er</sup> mars 2012**

Ouvert les samedis et dimanches, de 10 h à 17 h.

*Période des fêtes : fermé du 23 décembre au 6 janvier.*

Ouvert en tout temps pour les groupes (15 personnes et plus) sur réservation au 514 850-4222, à l'exception de la période des fêtes. Renseignez-vous sur les possibilités pour les partys de Noël.

**Location d'équipement\***

Service offert par notre partenaire GUEPE

**Au chalet d'accueil**

Interac, Visa et Mastercard

**Skis de fond \***

Adulte (13 ans et plus)	8 \$/1 h	10 \$/2 h	15 \$/3 h	20 \$/journée
Aîné (55 ans et plus) ou étudiant	7 \$/1 h	8 \$/2 h	13 \$/3 h	15 \$/journée
Enfant (12 ans et moins)	6 \$/1 h	7 \$/2 h	10 \$/3 h	13 \$/journée

\* Tarif réduit pour l'activité **Promenade sous les étoiles**. Renseignez-vous.**Luge et tapis à glisser**

<b>Jumelles</b>		6 \$/2 h	4 \$/3 h	
-----------------	--	----------	----------	--

\* Toutes les taxes sont incluses. Dernière location à 15 h.



13

22 ha

PARC-NATURE DU  
RUISSEAU-  
DE MONTIGNY

Raquette (3 km)

**Boulevard Maurice-Duplessis**

(300 m à l'ouest du boulevard Louis-Hippolyte-Lafontaine) • Renseignements : 514 280-6691

**Stationnement dans les rues avoisinantes**

Aucun service sur place.

261 ha

Marche (10 km) • Ski de fond (24 km) • Glissade • Raquette : secteur du Fleuve (2,2 km) et secteur des Marais (4,5 km)  
• Mangeoires d'oiseaux



### Chalet d'accueil Héritage\*

14905, rue Sherbrooke Est • 514 280-6691  
**Stationnement** : 8 \$/jour ou permis annuel (50 \$-70 \$)

**Du 17 décembre 2011 au 29 avril 2012**

De 9 h 30 à 16 h 30, tous les jours

Fermé les 25 décembre et 1<sup>er</sup> janvier.

**Entretien des sentiers du 17 décembre au 11 mars.**

\* Réservation obligatoire pour les groupes de 15 personnes et plus : 514 280-6767.

### INTERPRÉTATION DE LA NATURE

• **Partenaire : GUEPE**  
Renseignements : 514 280-6829 • [guepe.qc.ca](http://guepe.qc.ca)

### Randonnée familiale en raquettes

Partez à l'aventure avec un guide-naturaliste du GUEPE et profitez de l'occasion pour poser vos questions. En plus des indices de présence animale, voyez les habitats et découvrez comment la faune et la flore s'adaptent à l'hiver. Départ du pavillon des Marais.

**Dimanche 26 février**

Départs à 13 h, 14 h et 15 h.

Possibilité de louer des raquettes sur place.

### Les oiseaux d'hiver

En compagnie d'un guide-naturaliste du GUEPE féru d'ornithologie, découvrez notre faune ailée hivernale et ses astuces pour contrer le froid et la faim. Départ du chalet d'accueil Héritage.

**Dimanche 4 mars**

Départs à 13 h, 14 h et 15 h.

Randonnée à pied de 45 minutes.



### Pavillon des Marais

12300, boulevard Gouin Est • 514 280-6688  
**Stationnement** : 8 \$/jour ou permis annuel (50 \$-70 \$)

**Du 17 décembre 2011 au 29 avril 2012**

Fin de semaine, jour férié et relâche scolaire de 10 h à 16 h

Fermé les 25 décembre et 1<sup>er</sup> janvier

### PLEIN AIR

### Promenade sous les étoiles (\$)

Randonnée autonome à pied ou en skis de fond. Un minimum de 12 personnes est requis pour que l'activité ait lieu. Départ du chalet d'accueil Héritage. Réservation au plus tard 24 heures avant l'activité.

**Les vendredis, du 6 janvier au 2 mars**

De 19 h à 21 h

Prix : 6 \$ par personne • 18 \$ par famille (2 adultes et 3 enfants de 6 à 17 ans) • Location de skis de fond (\$) • Lampes frontales • Boisson chaude • Sentiers patrouillés

### JOIGNEZ-VOUS À NOS SOIRÉES THÉMATIQUES ...

#### • Soirée de contes au coin du feu

Poursuivez votre soirée en compagnie d'un conteur qui vous fera rêver...

**Vendredi 3 février**

De 20 h 30 à 21 h 30

#### • Soirée avec chansonnier

Profitez de la dernière soirée de *Promenade sous les étoiles* pour vous détendre en paroles et musique.

**Vendredi 2 mars**

De 20 h 30 à 21 h 30

### Entraînement en plein air (\$)

Votre gym à ciel ouvert avec *Cardio plein air*. Cours de conditionnement physique sécuritaires par des instructeurs certifiés et dynamiques.

**Session d'hiver**

Renseignements : 450 585-1188, poste 1 • [cardiopleinair.ca](http://cardiopleinair.ca)

### ÉVÉNEMENT SPÉCIAL

### Plaisirs d'hiver

Participez en famille à une foule d'activités écologiques et récréatives en partenariat avec l'organisme GUEPE.

Rendez-vous au chalet d'accueil Héritage.

**Dimanche 22 janvier**

De 13 h à 16 h

## SERVICES

Accueil • Machines distributrices

### Location d'équipement\*

Service offert par notre partenaire GUEPE

Interac, Visa et Mastercard

#### • Au chalet d'accueil Héritage

Skis de fond **				
Adulte (13 ans et plus)	8 \$/1 h	10 \$/2 h	15 \$/3 h	20 \$/journée
Aîné (55 ans et plus) ou étudiant	7 \$/1 h	8 \$/2 h	13 \$/3 h	15 \$/journée
Enfant (12 ans et moins)	6 \$/1 h	7 \$/2 h	10 \$/3 h	13 \$/journée

\*\* Tarif réduit pour l'activité **Promenade sous les étoiles**. Renseignez-vous.

Luge et tapis à glisser			4 \$/3 h	
Jumelles		6 \$/2 h		

#### • Au pavillon des Marais (selon l'horaire en vigueur du pavillon)

Raquettes			
Adulte (13 ans et plus)	6 \$/1 h		11 \$/3 h
Aîné (55 ans et plus) ou étudiant	5 \$/1 h		9 \$/3 h
Enfant (12 ans et moins)	4 \$/1 h		7 \$/3 h

\* Toutes les taxes sont incluses. Dernière location à 15 h.



15

# PARC DE LA PROMENADE-BELLERIVE

22 ha

Marche (2 km) • Ski de fond (3 km non tracés)



## Chalet d'accueil

8300, rue Bellerive • 514 493-1967

**Du 12 décembre 2011 au 29 avril 2012**

Tous les jours, de 9 h à 17 h

*Fermé les 25 et 26 décembre et 1<sup>er</sup> et 2 janvier.*

## ACTIVITÉS CULTURELLES

### Partenaire :

**Société d'animation de la Promenade-Bellerive**

514 493-1967 • [promenadebellerive.com](http://promenadebellerive.com)

### Les dimanches animés

**Du 15 janvier au 11 mars**

Programmation disponible : [promenadebellerive.com](http://promenadebellerive.com)

### Circuit d'interprétation du parc\*

Circuit de découverte composé de seize panneaux vous permettant de connaître l'histoire ainsi que les points d'intérêt faisant partie du panorama de ce magnifique espace vert.

*\*Ce projet est une réalisation des organismes communautaires de la Table de concertation du quartier dans le cadre du projet de revitalisation urbaine intégrée de Mercier-Est de la Ville de Montréal.*



16

# PARC MAISONNEUVE

63 ha

Marche (3 km) • Ski de fond (18 km) • Patinage • Raquette



## Chalet d'accueil

4601, rue Sherbrooke Est • 514 872-0311

**Stationnement :** de 6 h à 21 h

5 \$ la première heure • 10 \$/jour • 5 \$ après 18 h

**Tous les jours, de 9 h à 22 h, lorsque la patinoire est ouverte.**

**Sinon, tous les jours de 9 h à 16 h 30**

Accessible par la station de métro Viau

## ÉVÈNEMENT SPÉCIAL

### Triathlon d'hiver

Compétition de patinage de vitesse, de ski de fond et de course à pied.

**Vendredi 3 février 2012**

## SERVICES

Machines distributrices • Vestiaire



17

# PARC LA FONTAINE

36 ha

Marche (4 km) • Raquette • Patinage sur l'étang\* •  
Deux patinoires de hockey\* • Glissade  
\* *Vestiaire pour patineurs*



Délimité par la rue Sherbrooke Est, l'avenue du Parc-La Fontaine, la rue Rachel Est et l'avenue Papineau  
Renseignements : 311 • [ville.montreal.qc.ca/plateau](http://ville.montreal.qc.ca/plateau)  
**Stationnement**

## PLEIN AIR

### Horaire des patinoires

#### À compter du 4 janvier

Du lundi au vendredi, de 11 h à 22 h

Samedi et dimanche, de 10 h à 22 h

*Les patinoires ouvrent généralement pour la période des Fêtes, quand les conditions climatiques le permettent.*

**Pour connaître les dates d'ouverture, l'horaire des Fêtes et l'état des patinoires : 311 ou [ville.montreal.qc.ca/plateau](http://ville.montreal.qc.ca/plateau)**

### Location d'équipement au pavillon des Patineurs\*

*Service offert par Patin Patin Enr.*

<b>Patins</b>	8 \$	<b>Cadenas</b>	4 \$
<b>Poussette</b>	6 \$	<b>Harnais</b>	2 \$
<b>Casque</b>	4 \$	<b>Dégriffage</b>	4 \$
<b>Aiguillage</b>	7 \$		

Aussi, vente de **chaussettes** (6 \$), de **lacets** (5 \$), de **ruban** (4\$) et de **protège-lames** (8 \$)

Location d'équipement pour les groupes :  
[patinpatin@cooptel.ca](mailto:patinpatin@cooptel.ca)

\* *Taxes incluses. Paiement comptant seulement.  
Dépôt, ou pièce d'identité, est exigé.*

### Entraînement en plein air (\$)

Un gym à ciel ouvert avec *Cardio plein air*. Cours de conditionnement physique avec des instructeurs certifiés et dynamiques. Session d'hiver.

Renseignements : 514 510-1844  
[montroyal@cardiopleinair.ca](mailto:montroyal@cardiopleinair.ca)

## SERVICES

Toilettes • Vestiaire pour patineur

### Le café culturel Espace La Fontaine

3933, avenue du Parc-La Fontaine

Situé en plein cœur du parc La Fontaine, l'*Espace La Fontaine* offre un menu de qualité à prix abordable. Il comprend un *lounge*, un bistro et une salle de réunion et présente des expositions ainsi que des événements culturels, éducatifs et communautaires.

#### Du 1<sup>er</sup> décembre au 23 avril

Lundi et mardi fermé jusqu'au 23 avril, mais ouvert sur réservation pour des groupes.

Mercredi, jeudi et vendredi, de 11 h à 21 h.

Samedi, de 10 h à 21 h.

Dimanche, de 10 h à la tombée du jour.

*Fermé les 24, 25 et 31 décembre et le 1<sup>er</sup> janvier.*

**Renseignements : 514 280-2525**

**Site Web : [espacelafontaine.com](http://espacelafontaine.com)**

18

# PARC JARRY

36 ha

Marche (10 km) • Patinage sur l'étang •  
Deux patinoires de hockey

### Chalet d'accueil Jean-Paul II

7920, boulevard Saint-Laurent

Renseignements : 514 872-6381

**Stationnement gratuit**

### Jusqu'au 31 décembre 2011

Du lundi au vendredi, de 8 h à 15 h 30

Les fins de semaine, de 8 h à 18 h

### Dès janvier 2012

Tous les jours, de 8 h à 21 h

## SERVICES

Le parc Jarry est une zone d'accès sans fil à Internet.



# COMPLEXE ENVIRONNEMENTAL DE SAINT-MICHEL

Marche (2,5 km) • Ski de fond (4,5 km) • Raquette (2,5 km)



## Pavillon de la TOHU

2345, rue Jarry Est, angle rue D'Iberville  
**INFO-TOHU et billetterie** • [info@tohu.ca](mailto:info@tohu.ca)  
 514 376-TOHU (8648) • 1-888-376-TOHU (8648)  
[tohu.ca](http://tohu.ca)  
**Stationnement payant durant les événements.**

Pavillon ouvert 7 jours sur 7, de 9 h à 17 h et jusqu'à 20 h 30 les soirs de spectacle.

### Renseignements et réservations des visites guidées

514 376-TOHU (8648) ou  
 1 888 376-TOHU (8648), poste 4000  
 Courriel : [visite@tohu.ca](mailto:visite@tohu.ca)  
 Français, anglais

## ACTIVITÉS CULTURELLES ET ENVIRONNEMENTALES

### Visitez le pavillon de la TOHU et le CESM\*

Offrez-vous un moment alliant plaisir et découvertes ! Apprenez-en plus sur la TOHU, sa salle de spectacle circulaire, sa triple mission et son bâtiment vert. Découvrez également le Centre de tri des matières recyclables de Montréal et le Complexe environnemental de Saint-Michel, ancien site d'enfouissement devenant peu à peu un grand parc urbain.

#### De novembre à avril

Du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h  
 Âge recommandé : 8 ans et plus  
 Durée 90 minutes

\* *Gratuit pour les citoyens de Montréal.*

*Des frais s'appliquent pour les résidents de l'extérieur de Montréal.*

*Réservation requise.*

### L'exposition permanente Terra Cirqua (Fonds Jacob-William)

Vous aimez le cirque et voudriez en découvrir plus ? Voici l'une des plus belles collections d'arts du cirque. Elle offre une foule de renseignements historiques et d'anecdotes cocasses ayant contribué à dessiner le visage du cirque tel qu'on le connaît aujourd'hui. À voir : jouets, affiches, estampes, objets historiques et patrimoniaux, mais aussi des objets qui témoignent des arts décoratifs inspirés du cirque.

#### Toute l'année

Visite solo • Tous les jours, de 9 h à 17 h • Gratuit



### La Fabuleuse Histoire du cirque

L'exposition est répartie dans deux coursives. La coursive Ouest présente la tradition acrobatique ancienne et les origines saltimbanques. La coursive Est, pour sa part, est plus directement liée à l'histoire moderne, avec des personnages qui ont forgé l'évolution des diverses disciplines et marqué l'imaginaire populaire.

**Du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h.**

Âge recommandé : 8 ans et plus

Durée : 90 minutes

Des frais s'appliquent. Tous les détails à [tohu.ca](http://tohu.ca)

## PLEIN AIR

### Ski de fond et raquette

Lancez-vous sur un parcours long de 5 km et découvrez le Complexe environnemental de Saint-Michel, un grand espace urbain en évolution.

**Tout l'hiver, tous les jours, de 9 h à 17 h**

Entrée du sentier près du belvédère, à l'extrémité de la rue Paul-Boutet.

Apportez votre équipement.

Niveau de difficulté : facile

## SERVICES

Pavillon d'accueil • Repas légers, viennoiseries, boissons et grignotines  
 • Comptoir du Bistro • Billetterie.



\* Consultez la page consacrée aux activités de la relâche scolaire à la fin de la programmation.

**Au Taz :** patin à roues alignées récréatif • Skateboard • BMX •  
Patinage de vitesse • Vélo de montagne • Patin acrobatique



### Le TAZ, Roulodôme & Skatepark

8931, avenue Papineau, coin Émile-Journault  
Au nord de l'autoroute Métropolitaine  
514 284-0051  
**Stationnement gratuit**

**Ouvert sept jours sur sept**

Entrée payante • Détails à [taz.ca](http://taz.ca)

*Rendez vous en ligne pour connaître notre programmation hivernale.*

## ACTIVITÉS INTÉRIEURES

Le TAZ est le plus grand centre sportif intérieur au Canada consacré à la pratique du patin à roues alignées, du *skateboard* et du BMX. Les installations sécuritaires de niveaux débutant, intermédiaire et professionnel sont accessibles au grand public et aux athlètes de haut niveau, et ce, dans le Roulodôme comme dans le *Skatepark*.

Le TAZ dispose d'espaces extérieurs représentant plus de 60 000 pieds carrés dont l'accès est gratuit : *Skate Plaza* intégré à l'environnement pour le BMX, le *skateboard* et le patin à roues alignées. Aussi, pistes de terre pour les adeptes de vélo.

- **Skatepark** intérieur avec modules acrobatiques de plus de 42 000 pieds carrés pour les adeptes de sports d'action sur roues.
- **Roulodôme** : espace intérieur équipé pour le patin récréatif, le patinage de vitesse, le *roller derby*, le *roller-hockey* et autres.
- **Hall d'exposition**

## ÉVÉNEMENTS SPORTIFS

Accueil d'événements sportifs à longueur d'année tels que des compétitions et des démonstrations.

Renseignements : [taz.ca](http://taz.ca)

## SERVICES

Cours privés • Fête d'enfants • Location de salles • Location de plateaux sportifs • Location d'équipement • Pro-shop • Casse-croûte

### Location corporative

Accueil d'événements corporatifs :

- **dans le Roulodôme** : espace de 24 500 pi<sup>2</sup> qui peut accueillir jusqu'à 2 400 personnes. Scène, sonorisation et éclairage en option. Possibilité d'organiser des événements corporatifs de grande envergure, des spectacles, des tournages, des galas, etc.
- **dans le studio polyvalent** : espace de 1 700 pi<sup>2</sup>, parfait pour les formations, conférences et événements de petite envergure.

Renseignements : [taz.ca](http://taz.ca)





# Semaine de la RELÂCHE SCOLAIRE

Du 5 au 9 mars 2012



## ● Le temps des sucres

**Parc-nature du Cap-Saint-Jacques**  
Activité familiale • Balade en carriole (\$) • Tire sur la neige (\$) • Activités de la

ferme écologique et de la cabane à sucre • Restaurant • Magasin général

**Du 26 février à la mi-avril de 11 h à 16 h**

D-TROIS-PIERRES • 514 280-6743 • [d3pierres.com](http://d3pierres.com)



## ● La fête des mitaines

**Parcs-nature du Bois-de-Liesse et de la Pointe-aux-Prairies**

Camps de jour en sciences de la nature et de l'environnement. Jeux, découvertes sur la nature, raquette, ski de fond, plaisir en plein air et joues rouges garantis.

**Du 5 au 9 mars, de 9 h à 16 h**

Camp de jour à la journée ou à la semaine  
Enfants de la maternelle à la 6<sup>e</sup> année  
Service de garde inclus de 7 h 30 à 9 h et de 16 h à 18 h • Réservation obligatoire  
GUEPE • 514 280-6829, poste 1 • [guepe.qc.ca](http://guepe.qc.ca)



## ● Camp de jour plein air

**Parc des Rapides**

Excursions en nature et loisirs de plein air, pêche blanche, raquette, patinage et plus.

Enfants de 6 ans à 12 ans

**Du 5 au 9 mars, de 9 h à 15 h 30**

Service de garde offert.

Inscription à la semaine obligatoire.  
Héritage Laurentien • 514 367-6540 • [heritagelaurentien.org](http://heritagelaurentien.org)



## ● Vivez l'hiver autrement !

**Le Complexe environnemental de Saint-Michel**

**Activités pour les amoureux de l'hiver... et les petits frileux !**

Rejoignez-nous pour une semaine de plaisir hivernal ! Amoureux du plein air y trouveront leur compte (trotinettes des neiges, curling, ski de fond, raquettes, etc.), alors que les petits frileux pourront participer à des ateliers d'initiation aux arts du cirque et des visites guidées. Et pendant cette semaine, la TOHU accueille Jamie Atkins et son *Circus Incognitus*. Un spectacle de cirque familial à ne pas manquer ! **Visitez le [tohu.ca](http://tohu.ca) pour connaître tous les détails de cette activité.**

**Du 5 au 9 mars**

De 10 h à 12 h pour les groupes de 10 et plus, sur réservation.

De 13 h à 17 h entrée libre pour tous, inscription le jour même à la billetterie.

TOHU • 514 376-TOHU (8648)

Nouveau



## ● Camp de jour historique (\$)

**Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation**

jeux historiques, visites guidées, bricolage, création de contes et chasse au trésor! Chaque journée se déroulera sous le signe d'une thématique différente : voyage dans le temps, tombez dans les pommes, à la découverte du Sault-au-Récollet, contes et rencontres et métiers d'autrefois.

**Du 5 au 9 mars**

Inscription et réservation obligatoire

Cité historia • 514 850-4222 • [citehistoria.qc.ca](http://citehistoria.qc.ca)