

Profitez des joies de l'hiver dans les parcs de Montréal sans traverser les ponts!

Montréal, le 15 décembre 2015 – C'est l'hiver et une foule d'activités extérieures, très souvent gratuites, s'offrent aux Montréalais dans les parcs-nature! Inutile de quitter la ville pour prendre une grande bouffée de plein air, les parcs-nature de Montréal sont accessibles via le réseau de transport en commun et permettent de se dépayser à quelques pas de chez soi! Les parcs-nature proposent mille et une activités hivernales amusantes à 45 minutes de voiture du centre-ville qui sauront satisfaire les aventuriers qui n'ont pas froid aux yeux comme les plus frileux!

Pour toute la famille

Toute la famille profitera des glissades et des kilomètres de magnifiques sentiers entretenus que ce soit en raquettes, en skis de fond ou simplement chaussés d'une bonne paire de bottes d'hiver! Après une randonnée revigorante ou un cours de ski, il est possible de se réchauffer dans l'un des réconfortants chalets avec chocolat chaud ou encore autour d'un feu de camp. La saison froide présente les conditions idéales pour observer la faune, où les arbres dénudés et le manteau de neige blanche amplifient les cris des animaux et met en valeur les empreintes des petits mammifères. En mars, un camp de jour de la relâche est offert au Parc-nature Boise-de-liesse pour les élèves qui souhaitent profiter de leurs vacances au grand air.



Dans tous les parcs-nature, quand le jour tombe, il est possible de prendre part aux *Promenades sous les étoiles* animées qui permettent de découvrir la vie de la faune nocturne. Dans certains parcs, les *Après-midi colorés* proposent une série d'activités divertissantes, dont la sculpture sur bloc de neige. Au parc-nature du Cap-Saint-Jacques, les petits et les grands pourront également goûter les douceurs sucrées d'une cabane à sucre intimiste au cœur de la forêt! Les gourmands

s'y rendent en carriole, les sportifs en ski de fond : tous goûtent à l'eau d'érable récoltée à la chaudière.

PARC-NATURE DE L'ANSE-À-L'ORME

Paradis des véliplanchistes durant la saison chaude, le parc-nature de l'Anse-à-l'Orme situé à Pierrefonds offre une vue imprenable sur le Lac des Deux-Montagnes et devient le repère des pêcheurs sur glace durant l'hiver !

Activités libres

Pêche blanche

«Kite» ou cerf-volant de traction sur le lac

PARC-NATURE DU CAP-SAINT-JACQUES

Situé à Pierrefonds, le plus grand parc de Montréal offre des points de vue magnifiques à saveur champêtre dans des lieux historiques, ainsi que sur les plans d'eau glacés du lac des Deux-Montagnes et de la rivière des Prairies.

Activités & Services

32 km de pistes de ski de fond ; 5 km de pistes de raquettes ; 7 km de sentiers de randonnée

Cours de ski de fond pour les 6 à 13 ans

Visite libre de la ferme écologique

Découverte du Château Gohier

Pause gourmande à la cabane à sucre

Promenades sous les étoiles

Chalet d'accueil avec service d'information

Location de skis de fond, raquettes, luges et tapis à glisser

Casse-croûte au Château Gohier

Maison de La Pointe et Base de Plein air

PARC-NATURE DU BOIS-DE-L'ILE-BIZARD

Ce magnifique parc chouchou des ornithologues situé à L'Île-Bizard offre une longue passerelle d'un demi-kilomètre traversant un marais que fréquentent castors, tortues et une grande diversité d'oiseaux.

Activités & Services

10,7 km de pistes de ski de fond ; 10,6 km de raquettes ; 7 km de sentiers de randonnée pédestre

Promenades sous les étoiles

Les Après-midi colorés

Chalet d'accueil

Location de skis de fond, raquettes

PARC-NATURE DU BOIS-DE-LIESSE

Situé au croisement de l'autoroute 13 et de l'autoroute 40, ce parc recèle une belle diversité d'espèces animales et végétales, y compris une forêt centenaire et une érablière composée d'arbres impressionnants et rares, comme l'érable noir, une véritable forêt enchantée !

Activités & services

11,5 km de pistes de ski de fond ; 9,6 km de pistes de raquette ; 4,4 km de sentiers de randonnée

Cours de ski de fond pour 6 à 13 ans et 14 ans et +

Promenades sous les étoiles

Les Après-midi colorés

La fête des mitaines

Découverte des sciences de la nature et de l'environnement pendant la relâche scolaire

Accueil de la maison Pitfield

Chalet d'accueil des Champs avec comptoir de rafraîchissements et collations

Location de skis de fond, raquettes, luges et tapis à glisser

PARC-NATURE DE L'ÎLE- DE-LA-VISITATION

Situé dans l'arrondissement de Ahuntsic-Cartierville, accessible à partir de la station de Métro Henri-Bourassa, ce coin de nature regorge de vestiges historiques patrimoniaux.

Activités & services

8,6 km de pistes de ski de fond, de raquette et de randonnée pédestre

Balade historique grâce à l'application mobile Destination Sault de Cité Historia

Dimanche autour du feu

Observation des oiseaux

Chalet d'accueil

Location de skis de fond, luges et tapis à glisser

PARC-NATURE DE LA POINTE-AUX-PRAIRIES

Avec son marais, sa forêt et ses clairières, ce parc situé à la pointe est de l'île sur le boulevard Gouin Est est reconnu pour la grande diversité de ses écosystèmes.

Activités & services

22,2 km de piste de ski de fond ; 7,2 km de pistes de raquette ; 8,5 km de sentiers de randonnée pédestre

Cours de ski de fond pour 6 à 13 ans

Observation des oiseaux et des mammifères actifs pendant l'hiver

Promenades sous les étoiles

Location de skis de fond, raquettes, luges et tapis à glisser au chalet d'accueil Héritage

Location de raquettes au Pavillon des Marais

Découvrez les parcs-nature de la Ville de Montréal, les activités offertes, les conditions de neige et d'entretien des pistes en visitant le ville.montreal.qc.ca/grandsparcs où des mises à jour sont effectuées quotidiennement!

Vous cherchez d'autres idées de sorties? Consultez *À nous Montréal*, un magazine qui offre une foule d'activités et de sorties pour vivre pleinement la ville. Imprimé à 400 000 exemplaires trois

fois l'an et disponible sur tablette et téléphone intelligent, il a été créé par la Ville en 2014. Suivez-nous sur [Facebook](#) pour recevoir d'autres suggestions d'activités.

ville.montreal.qc.ca/anous
facebook.com/anousmtl

- 30 -

SOURCE Ville de Montréal

MÉDIAS Marie-Noël Phaneuf, Annexe Communications
mnphaneuf@annexcommunications.com
514 844-8864 poste 211, Cell. : 514-553-2570