

# Va dehors!

## Découvre les parcs de Montréal

accessibles en transport actif ou en transport en commun.

Mets en ligne un autoportrait : *#vadehors*.

Vois la capsule vidéo super-cool *Va dehors!*

### Le Parcours Gouin...

#### Un parcours sain!

- [Site du Parcours Gouin](#)
- [Lien Facebook du Parcours Gouin](#)
- [Différents points d'intérêt](#)
- [Rallye numérique et ludique à la découverte des espaces verts du Parcours Gouin](#)
- **GRATUIT** : application techno [COMPLÈTEMENT NATURE](#)



Photo : GUEPE

### Des parcs-nature...

#### Une belle aventure!

#### Projet le Tour

Des audioguides, des vidéos et un blogue liés aux parcs-nature de Montréal

#### Parc-nature de la Pointe-aux-Prairies

- [Carte](#)
- [Audioguide : secteur des marais](#)
- [Audioguide : secteur Héritage](#)
- [Location d'équipements de plein air hivernal](#) : ski de fond, raquettes et luges
- [BioTrousse Pointe-aux-Prairies](#)

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

- [Carte | hiver](#)
- [Audioguide](#)
- [BioTrousse Visitation](#)
- [Location d'équipements de plein air hivernal](#) : ski de fond, raquettes et luges



Photo : GUEPE

### Parc-nature du Bois-de-Liesse

- [Carte](#)
- [Audioguide : secteur de la péninsule](#)
- [Audioguide : secteur des Bois-Francs](#)
- [BioTrousse Bois-de-Liesse](#)
- [Location d'équipements de plein air hivernal](#) : ski de fond, raquettes et luges

### Parc-nature du Bois-de-Saraguay

- [Audioguide](#)

### Parc-nature du Cap Saint-Jacques

- Information : 514 280-6871 ou [reservations@d3pierres.com](mailto:reservations@d3pierres.com)
- [Carte | été](#) et [carte | hiver](#)
- [Audioguide : le havre aux tortues](#)
- [BioTrousse Cap-Saint-Jacques](#)
- [Location d'équipements de plein air hivernal](#) : ski de fond, raquettes et luges

### Parc-nature du Ruisseau-De Montigny

- [Audioguide](#)
- Information : 514 280-6691

## D'autres parcs à découvrir... et à chérir!

### Parc Angrignon

- Information : 514 872-3816
- 2 km de patins à roues alignées et 10 km de marche
- [Carte](#)



Photo : GUEPE



Photo : GUEPE



Photo : Conseil régional de l'environnement de Montréal

### Parc de la Promenade-Bellerive

- [BioTrousse Promenade-Bellerive](#)
- 2 km de sentiers pédestres
- Pêche et navette fluviale
- Information : 514 493-1967

### Parc des Rapides

Information : 514 367-1000 ou 514 367-6351



Photo : Ville de Montréal

### Parc du Mont-Royal

- [Carte interactive](#)
- [Carte d'hiver et carte touristique](#)
- [BioTrousse mont Royal](#)
- [Le rallye famille - Les mystères du lac aux Castors](#)
- [Parcours autonome découverte](#)

Parcours depuis le Plateau-Mont-Royal :

- [À la découverte de la forêt du mont Royal](#)
- [À la découverte des animaux du mont Royal](#)

Matériel de référence :

- [Quelques animaux du mont Royal en images](#)
- [Les forêts et les arbres du mont Royal](#)
- [Liste annotée des animaux du mont Royal](#)



Photo : Olivier Hoffschir

### Parc Frédéric-Back

[Rallye découverte jusqu'au 31 octobre](#) : Jeu interactif sur un parcours de 1,5 km se fait en moins d'une heure

- [Télécharger le quiz](#)
- [Carte du parc](#)

### Parc Jarry

Information : [info@parcjarry.org](mailto:info@parcjarry.org)

Pour un parcours audioguidé avec la narration de Marcel Sabourin, deux façons :

1. Téléchargez sur votre baladeur « [Dans le ventre du parc Jarry](#) »
2. Empruntez un baladeur à la bibliothèque de Parc-Extension, juste à côté du parc

Deux départs possibles :

1. Les tourniquets du métro De Castelnau
2. Sous les saules, à l'est de l'étang du parc Jarry



Photo : Ville de Montréal

### Parc Jean-Drapeau

- Information : 514 872-6120  
ou [clientele@parcjeandrapeau.com](mailto:clientele@parcjeandrapeau.com)
- [Proposition de parcours](#)

### Parc La Fontaine

- [Carte | été](#) et [carte | hiver](#)
- [BioTrousse La Fontaine](#)

### Parc Maisonneuve

- [Carte | été](#) et [carte | hiver](#)



Photo : Conseil régional de l'environnement de Montréal

## Des activités pour tous les goûts... et tous les goûts sont dans la nature!

### Vitamines nature du Mouvement 4 H :

capsules diverses dont

- [Principes éthiques en plein air](#)
- [Insectes sous la loupe](#)



Photo : Clubs 4 H du Québec

## Explore la nature sans laisser de trace!

Montre ta vraie nature!

Mets en ligne ton autoportrait ou tes découvertes : [#vadehors](#)

# Bonnes promenades!

Répertoire réalisé par **Carole Marcoux**, conseillère pédagogique en environnement, CSSDM

Collaboration : **Mélanie Dappen**, responsable des services éducatifs, GUEPE

**Bertille Marton**, analyste en environnement, CSSDM