



---

# INITIATION AU SUP CAMPING

---

**LAC DE L'ASSOMPTION**  
PARC DU MONT-TREMBLANT  
**UNE COLLABORATION DE**  
LOCAPAQ ET TIME'SUP AVENTURES

# L'ITINÉRAIRE

## Jour 1

ARRIVÉE À 10H00

PRÉPARATION ET CHARGEMENT

EXCURSION DE 5KM SUR LE LAC L'ASSOMPTION

DINER PIQUE-NIQUE

AIDE AU MONTAGE DU CAMPEMENT

TEMPS LIBRE

EXPLORATION AU COUCHER DU SOLEIL (facultatif)

SOUPER DE NOTRE CHEF GUIDE

FEU DE CAMP ET ANIMATION

## Jour 2

EXPLORATION AU LEVÉE DU SOLEIL (facultatif)

PETIT DÉJEUNER ÉNERGISANT

TEMPS LIBRE

DINER PIQUE-NIQUE

DÉMONTAGE DU CAMPEMENT

EXCURSION DE RETOUR

FIN DE L'AVENTURE VERS 15H00





# MATÉRIEL

## Fournis

- Sac imperméable
- Planche à pagaie et pagaie
- Équipement de sécurité nautique
- Tente
- Matelas de sol
- Sac de couchage
- Bol, tasse et ustensiles

## À apporter\*

- Chaussure d'eau et/ou bas de laine
- Plusieurs paires de chaussettes
- Vêtements pour l'excursion\*
- Chapeau / Casquette
- Imperméable
- Tuque
- Vêtements chauds et souliers pour le soir\*\*
- Trousse de toilette minimale\*\*\*
- Bouteille d'eau 2L
- Chasse-moustique
- Protection solaire
- Lampe frontale
- Vos collations préférées
- Pourboire à votre discrétion

\*Voir les conseils vestimentaires à la page suivante

\*\*Prioriser des souliers légers

\*\*\*Prioriser les produits biodégradables

# INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

## CONSEILS VESTIMENTAIRES

Pour la pratique d'un sport nautique, le port de vêtements ajustés qui sèchent rapidement est fortement recommandé; short d'eau ou legging, vêtements à protection solaire, chausson d'eau et imperméable sont des éléments intéressants à combiner selon la météo. Les chandails et les bas de (vraie) laine peuvent être de bons alliés comme ils vous garderont au chaud et sècheront rapidement. ÉVITER LE COTON.

## RENDEZ-VOUS ET DIRECTIONS

Il est fortement recommandé de suivre les indications suivantes afin d'accéder au secteur de L'Assomption. L'utilisation d'un GPS pourrait vous faire passer par des routes non-recommandées.

- Prendre la 343 en direction du village de Saint-Côme.
- Depuis la 343, suivre les panneaux indicateurs pour le Parc National du Mont-Tremblant, secteur de L'Assomption.
- Traverser le pont dans la Pourvoirie du Coin Lavigne.
- Passer le poste d'accueil du secteur de L'Assomption.
- Continuer 12 km jusqu'au stationnement de canot-camping. (12 mins)
- Nous vous accueillerons dans le stationnement à 10h00 samedi le 28 septembre.

**Voici l'adresse du poste d'accueil de L'Assomption:**

5045 route de la Ferme, Saint-Côme, J0K 2B0

**Au plaisir de vous guider,**

Locapaq et Time'sup Aventures

Pour toutes questions, n'hésitez pas à contacter Penny Lebrun  
819-808-7920 ou à lui envoyer un courriel à [info@time-sup.ca](mailto:info@time-sup.ca)