



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec
Québec



*Communiqué de presse
Diffusion immédiate*

Cet hiver, on joue dehors!

La Tuque, le 12 janvier 2022 – La Ville de La Tuque et le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec (CIUSSS MCQ) vous souhaitent une belle année 2022 à la hauteur de vos espérances. Nous vous invitons à jouer dehors cet hiver, afin de profiter des bienfaits de l'activité physique extérieure. Pour vous faciliter la tâche, nous avons rassemblé pour vous des idées d'activités de plein air à faire cet hiver à La Tuque.

NOUVEAUTÉ PÊCHE BLANCHE AU LAC DU PENDU

Jusqu'au 31 mars 2022, la pêche blanche au lac du pendu, qui est situé dans la montagne entre la voie de contournement (route 155) et la station de Ski La Tuque, est permise! Le lac est accessible en raquettes seulement, par le sentier du Club des 3 raquettes débutant à la tonnelle #1 de la voie de contournement. Toute la réglementation sur la pêche récréative du ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs doit être respectée. Les citoyens sont invités à se procurer la carte de membre du Club des 3 Raquettes pour circuler dans les sentiers et participer à l'activité de pêche sur glace. Bonne pêche!

PARCOURS LUDIQUES

Deux parcours ludiques à faire en famille ont été installés à l'extérieur. Le premier se situe dans le sentier jaune du parc des Chutes-de-la-Petite-Rivière-Bostonnais. Le second se trouve sur le tronçon de la piste cyclable situé au quartier Bel-Air qui relie la rue Montcalm entre les rues Frontenac et Laviolette. Ces parcours permettent de faire bouger les enfants, tout en profitant de la beauté des sentiers de plein air.

CONCOURS PHOTOS

En ce temps de pandémie, l'importance de bouger et de sortir à l'extérieur est plus essentielle que jamais. Pour vous encourager à sortir dehors tous les jours, nous vous invitons à prendre une photo de vous en train de faire une activité physique extérieure. Pour vous rappeler de participer, des cadres photos sont disponibles au parc des Chutes-de-la-Petite-Rivière-Bostonnais, à Ski La Tuque, au Club de Ski de fond La Tuque Rouge, à la patinoire du quartier Bel-Air et au parc des Érables vers le sentier pédestre.

En participant au concours, vous courez la chance de gagner l'un de nos 15 traîneaux de glisse.

Pour participer au concours, envoyez-nous votre photo, votre nom et votre numéro de téléphone par courriel à loisiretculture@ville.latuque.qc.ca avant le 6 mars 2022. Bonne chance à tous les gens actifs.

SKI LA TUQUE

Les amateurs de glisse peuvent consulter la tarification, les horaires, ainsi que les mesures sanitaires sur le site Web de la municipalité au www.ville.latuque.qc.ca/loisireculture/skilatuque. Pour toute information supplémentaire, téléphonez au 819 523-8200, poste 7702.

L'école de glisse offre des cours de ski ou de planche en leçon privée, semi-privée ou de groupe par des moniteurs certifiés. À vous d'en profiter!

Boutique de location

Il est possible de faire de la location d'équipement pendant les heures d'ouverture de Ski La Tuque. Pour connaître la tarification complète, communiquez avec monsieur Serge Moisan au 819 523-4422, poste 7710.

PATINOIRES ET ANNEAU DE GLACE À CHAMPAGNAT

Les patinoires extérieures sont ouvertes. Vous pourrez profiter de ces installations dans les quartiers suivants : Carignan, Bel-Air, Bertrand, Terrasse St-Maurice, Saint-Michel, au parc des Chutes-de-la-Petite-Rivière-Bostonnais, dans les secteurs de La Croche et Parent, ainsi que dans les municipalités de La Bostonnais et de Lac-Édouard. Ces installations sont accessibles gratuitement.

SKI DE FOND

Les sentiers du Club de Ski de fond La Tuque Rouge sont accessibles gratuitement pour les enfants de 17 ans et moins. Le coût est de 15 \$ par jour par adulte. Cette année, l'abonnement annuel pour les nouveaux membres est au coût de 135 \$.

Location d'équipement

Grâce à la campagne « La Petite Expé », les enfants de 12 ans et moins peuvent emprunter un équipement complet de ski de fond et avoir accès aux pistes gratuitement. Pour ce qui est des adultes, le coût de la location d'équipement est de 15 \$ par jour.

Pour de plus amples informations à ce sujet, rendez-vous sur la page Facebook/Club de ski de fond La Tuque Rouge.

SENTIERS DE FATBIKE

L'accès aux sentiers de Fatbike est situé au Club de ski de fond La Tuque Rouge. Ces sentiers sont accessibles au coût de 10 \$ par jour. La carte de membre annuelle est aussi disponible au coût de 65 \$. L'accès est gratuit pour les enfants de 18 ans et moins, dont un des parents possède une carte de membre. Pour information, communiquez avec monsieur Jacques Aubé au 819 523-0487.

Location d'équipement

Des vélos de montagne et de Fatbike sont disponibles en location à l'Atelier Roule Vélo, situé au 368, rue Saint-François, à La Tuque. La location pour une journée est de 50 \$ et de 35 \$ pour une période de

3 heures. Un dépôt est exigé lors de la location. Pour information, téléphonez au 819 523-3254 ou consultez le site Web de l'entreprise au www.atelierroulevelo.com

SENTIERS DE RAQUETTES

Les 90 km de sentiers du Club des 3 raquettes sont accessibles pendant toute la saison hivernale. Plusieurs sentiers possèdent des refuges, afin de faire une pause au chaud. Les citoyens sont invités à apporter leur lunch pour pleinement profiter de ces installations.

Pour circuler dans ces sentiers, les adeptes de raquettes doivent avoir en leur possession leur carte de membre en vente au coût de 10 \$ par personne ou de 15 \$ pour un couple ou de 20 \$ pour une famille. Les cartes sont en vente au chalet de Ski La Tuque, au bureau d'information touristique qui est situé à la gare ferroviaire de La Tuque, ainsi qu'à la Boutique Plein air Le Pionnier. Il est également possible de se procurer les cartes des sentiers du Club des 3 raquettes au coût de 3 \$ chacune. Pour recevoir de l'information à ce sujet, joignez-vous au groupe Facebook/Club des 3 raquettes et Km 0, dont l'accès est toutefois réservé aux membres.

Location d'équipement

Il est possible de faire la location de raquettes à la Maison de jeunes en téléphonant au 819 523-2047 ou au Centre scolaire communautaire La Tuque High School en téléphonant au 819 523-2515. La location d'équipement est gratuite, mais nécessite un dépôt. Les citoyens qui désirent bénéficier de ce service doivent réserver l'équipement à l'avance.

La location de raquettes est aussi disponible, sans réservation, au bureau d'accueil du parc des Chutes-de-la-Petite-Rivière-Bostonnais au 819 523-5930 au coût de 3 \$ pour 2 heures, 5 \$ pour ½ journée et de 10 \$ pour la journée. Un dépôt en argent de 30 \$ est demandé.

PARC DES CHUTES-DE-LA-PETITE-RIVIÈRE-BOSTONNAIS

Le bureau d'accueil du parc des Chutes est ouvert pour la saison hivernale pour accueillir les adeptes d'activités hivernales. Plusieurs activités y sont accessibles, soit une patinoire extérieure et les sentiers de raquettes. Le bureau d'accueil du parc est ouvert cet hiver, du mercredi au dimanche de 9 h 30 à 16 h 30 jusqu'au 13 mars 2022.

L'accès aux installations est gratuit. Pour information, téléphonez au 819 523-5930. Prenez note que les petits bâtiments accueillant les centres d'interprétation du parc des Chutes, ainsi que la tour d'observation sont fermés en hiver.

MARCHE EN FORÊT

Le sentier de la piste cyclable, qui est situé entre le parc des Chutes-de-la-Petite-Rivière-Bostonnais et le chemin Wayagamac, est entretenu cet hiver par la municipalité sur une distance de 4,1 km, afin de permettre à tous de profiter d'un cadre enchanteur pour faire une randonnée en famille, en pleine nature. Vous pouvez avoir accès au sentier par les deux extrémités, ainsi que par le pont du parc des Érables.

DES BIENFAITS POUR LE CORPS ET L'ESPRIT

La Ville de La Tuque et le CIUSSS MCQ vous invitent à trouver des activités qui vous plaisent pour jouer dehors le plus souvent possible. Bouger entraîne des retombées bénéfiques autant pour la santé mentale que physique. Saviez-vous que pratiquée à l'extérieur, l'activité physique procure encore plus de bienfaits? Cela aide à réduire le stress, à prévenir la dépression, en plus de faciliter le sommeil et de renforcer le système immunitaire, etc.

CONSIGNES SANITAIRES À RESPECTER DANS LES INSTALLATIONS PUBLIQUES

Toutes les activités sportives sont réglementées par différentes fédérations sportives qui ont déterminé avec le gouvernement du Québec et la Santé publique, les consignes sanitaires à mettre en place pour pratiquer les activités de façon sécuritaire en période de pandémie. Il est important que tout le monde respecte ces consignes, afin que collectivement, nous puissions tous continuer d'en profiter pendant toute la durée de la saison hivernale.

Avant de vous rendre à un endroit pour pratiquer une activité, assurez-vous de prendre connaissance des consignes sanitaires en vigueur. Finalement, plusieurs installations publiques exigent aux utilisateurs le passeport sanitaire, de se désinfecter les mains et de porter le masque à l'intérieur des bâtiments. Une distance de 2 mètres doit être également gardée en tout temps entre les personnes, à l'intérieur comme à l'extérieur.

DÉCOUVRER S'EN PLUS

Vous êtes un adepte de plein air? L'unité régionale de loisir et de sport de la Mauricie (URLS) vous invite à consulter leur nouveau site web qui rassemble tous les meilleurs endroits pour pratiquer vos activités préférées en Mauricie et une foule d'informations pour préparer vos aventures. À go, on joue dehors!

www.zoneactivemaauricie.ca

-30-

Sources :

Amélie Joubert
Agente aux activités, Ville de La Tuque
819 523-8200, poste 2740
ajoubert@ville.latuque.qc.ca

Fanny Germain
Kinésiologue, CIUSSS MCQ
fanny_germain@ssss.gouv.qc.ca