



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

Québec



*Communiqué de presse
Diffusion immédiate*

Pour un hiver actif, on joue dehors!

La Tuque, le 10 décembre 2020 – 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 invitent 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.

SKI LA TUQUE

L'ouverture de la montagne de ski alpin est prévue le samedi 19 décembre, si les conditions météo le permettent. Sinon, ce sera dans les jours qui suivront en fonction de la météo. Le nombre de pistes qui seront ouvertes aux skieurs au départ de la saison dépendra de l'évolution de l'enneigement. L'enneigement artificiel se poursuivra même après l'ouverture des premières pistes, jusqu'à ce qu'il soit possible d'ouvrir toutes les pistes aux skieurs. L'équipe municipale travaille fort pour que ce soit le plus rapidement possible.

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/loisiretculture/skilatuque

Lorsque les premières pistes seront ouvertes aux skieurs, ceux-ci devront s'assurer de respecter les zones fermées où se trouveront les canons à neige, afin d'éviter les risques d'accident. Ski La Tuque offre aussi une piste de descente en tubes avec remontée mécanique pour ceux qui ne font pas de ski, mais qui aiment glisser sur les pentes, au coût de 6 \$ par personne ou de 3 \$ pour les enfants de 5 ans et moins pour la journée. Il est également possible de profiter de la remontée mécanique pour accéder aux sentiers de raquettes en haut de la montagne moyennant une contribution de 3 \$ par personne.

Pour toute information supplémentaire, appelez au 819 523-8200, poste 7702.

Boutique de location

Il sera possible de faire de la location d'équipements 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.

COLISÉE DENIS-MOREL

Le Colisée Denis-Morel offre du patinage libre au coût de 3 \$ par personne. Des cartes prépayées sont en vente au coût de 24 \$ pour 10 séances, 48 \$ pour 20 séances ou 69 \$ pour 30 séances. Un maximum de 20 personnes est autorisé à chaque plage-horaire et le port du masque est obligatoire en tout temps.

Voici les plages horaires du patinage libre au Colisée Denis-Morel pour les prochaines semaines :

- Du 16 au 23 décembre et du 5 au 9 janvier : de 14 h 30 à 15 h 20, de 16 h à 16 h 50, de 17 h 30 à 18 h 20 et de 19 h à 19 h 50.
- Du 27 au 30 décembre : de 11 h à 11 h 50, de 12 h 30 à 13 h 20, de 14 h à 14 h 50 et de 15 h 30 à 16 h 20.

Une nouveauté s'ajoute à l'offre du Colisée, les familles peuvent faire la location d'une demie glace les samedis 12 et 19 décembre 2020, de même que tous les samedis à compter du 9 janvier 2021. Une seule plage horaire de 50 minutes peut être réservée par famille vivant à la même adresse pour un maximum de 10 personnes. La réservation doit se faire à compter de 8 h 30, le lundi précédant l'activité. Les familles auront le choix entre les séances débutant à 9 h, 10 h 30 ou 12 h. Le prix demeure le même que le patinage libre, soit 3 \$ par personne et la carte prépayée est acceptée. Le port du masque est obligatoire pour tous les participants en tout temps.

Les réservations se font au Service du loisir et de la culture de Ville de La Tuque en appelant au 819 523-8200, poste 2702.

PATINOIRES EXTÉRIEURES

Les patinoires extérieures seront ouvertes aussitôt qu'elles seront prêtes. Vous pourrez profiter de ces installations dans les quartiers suivants : Carignan, Bel-Air, Bertrand, Terrasse St-Maurice, St-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.

Tel qu'exigé par la Santé publique en raison de la pandémie, les bâtiments situés à proximité des patinoires extérieures ne seront pas accessibles au public, à l'exception du bureau d'accueil du parc des Chutes-de-la-Petite-Rivière-Bostonnais. Les joutes de hockey ne sont pas permises. Seule une pratique en solo ou en duo est autorisée. De plus, il y a une restriction quant au nombre maximum de personnes qui peuvent se trouver sur une patinoire extérieure en même temps. De l'affichage sera installé pour indiquer ce nombre près de chacune de nos patinoires extérieures, car ce nombre est variable en fonction de la superficie de la patinoire.

SKI DE FOND

Le Club de ski de fond La Tuque Rouge ouvrira ses portes aussitôt que les sentiers seront praticables. Les sentiers sont accessibles gratuitement pour les enfants de 12 ans et moins. Le coût est de 10 \$ par jour pour les 13 ans et plus. Cette année, l'abonnement annuel pour les nouveaux membres coûte 115 \$.

Le chalet de ski de fond sera ouvert selon les consignes de la Santé publique. À ce jour, un maximum de 3 personnes est autorisé dans le chalet.

Location d'équipement

Grâce à la campagne « La Petite Expé », les enfants de 12 ans et moins peuvent louer 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 pour la saison est de 100 \$.

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 à ce sujet, communiquez avec monsieur Guy Sylvestre au 819 680-1645.

Location d'équipement

Des vélos de montagne et des Fatbikes 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, appelez 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. 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 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 appelant 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.

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

Le bureau d'accueil du parc sera ouvert pour la saison hivernale à partir du 15 décembre pour accueillir les adeptes d'activités hivernales. Il y aura toutefois un nombre maximum de personnes qui pourront se trouver à l'intérieur au même moment, afin de respecter les consignes sanitaires de la Santé publique. Le lavage des mains et le port du masque est obligatoire à l'intérieur. Le bâtiment permettra aux gens d'y faire un court arrêt pour s'informer, mettre leurs patins et se réchauffer. Plusieurs activités sont accessibles au parc des Chutes, soit une patinoire extérieure pour le patinage seulement, les glissades (apporter votre traîneau) et les sentiers de raquettes.

Le bureau d'accueil du parc des Chutes sera ouvert cet hiver, de 9 h 30 à 16 h 30, les jours suivants :

- ❖ Du 15 au 24 décembre 2020
- ❖ Du 26 au 31 décembre 2020
- ❖ Du 2 au 16 janvier 2021
- ❖ Du 18 janvier au 27 février 2021 (sauf les lundis)
- ❖ Du 28 février au 6 mars 2021
- ❖ Du 7 au 13 mars 2021 (sauf les lundis).

L'accès aux installations est gratuit. Pour information, appelez au 819 523-5930.

MARCHE EN FORÊT

Nouveau cette année : le tronçon de la piste cyclable, qui est situé entre le parc des Chutes-de-la-Petite-Rivière-Bostonnais et le chemin Wayagamac, sera 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.

MARCHE EN VILLE ET CONCOURS DE MAISONS ILLUMINÉES

Profitez du concours de maisons illuminées pour prendre une marche dans votre quartier et ainsi, vous sentir dans l'esprit des fêtes. Vous avez jusqu'au 15 décembre pour vous inscrire au concours en envoyant une photo de votre maison illuminée par courriel à loisiretculture@ville.latuque.qc.ca

Vous pouvez admirer les photos des maisons déjà inscrites au concours sur la page Facebook/Loisir et culture La Tuque. Des paniers-cadeaux de « S'offrir La Tuque » seront offerts par tirage au sort parmi tous les participants au concours.

PÊCHE BLANCHE

Plusieurs entreprises latuquoises offrent la pêche blanche comme activité hivernale. Nous vous invitons à essayer cette activité qui permet de respecter les consignes de la Santé publique et de sortir à l'extérieur. Pour voir la liste des entreprises qui offrent cette activités, consultez le site Web du Service touristique de

Ville de La Tuque au www.tourismehautemauricie.com, cliquez sur l'onglet « Attraites et activités », puis sur « Pêche blanche ».

TRAÎNEAU À CHIENS

Plusieurs entreprises latuquoises offrent des activités de traîneau à chiens. Nous vous invitons à essayer cette activité qui permet de respecter les consignes de la Santé publique et de sortir à l'extérieur, en plus de vivre une expérience incroyable en plein air.

Pour voir la liste des entreprises qui offrent cette activité, consultez le site Web du Service touristique de Ville de La Tuque au www.tourismehautemauricie.com, cliquez sur l'onglet « Attraites et activités », puis sur « Traîneau à chiens ».

DES BIENFAITS POUR LE CORPS ET L'ESPRIT

Ville de La Tuque et le CIUSSS MCQ vous invitent à trouver des activités qui vous plaisent et à jouer dehors le plus souvent possible. En ce temps de pandémie et de confinement, les activités extérieures peuvent aider les citoyens à mieux vivre cette période d'incertitude. Bouger entraîne des retombées bénéfiques pour la santé. 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 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. Préparez votre sortie à l'avance, afin d'éviter les contacts physiques au maximum. Finalement, la plupart des installations publiques exigent aux utilisateurs 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.

FÊTONS ENSEMBLE L'ARRIVÉE DE 2021

Afin de mettre un baume sur cette année 2020 hors de l'ordinaire et souligner de façon différente l'arrivée de l'année 2021, Ville de La Tuque présentera à ces citoyens un feu d'artifice dans la montagne de Ski La Tuque le 31 décembre 2020 à 21 h.

Nous vous invitons tous les citoyens à sortir dehors le 31 décembre à 21 h, afin de voir le ciel latuquois s'illuminer.

Le feu d'artifice sera projeté, du haut de la montagne de Ski La Tuque, pour égayer cette soirée du Nouvel An. Le stationnement de Ski La Tuque ne sera pas accessible pour une question de sécurité et pour éviter les rassemblements. Nous invitons la population à regarder le feu d'artifice de la maison ou bien au chaud dans leur voiture stationnée dans les rues avoisinantes.

CITATION

« Même des activités simples, comme aller marcher dehors ou faire un feu de camp extérieur, ont des retombées positives pour la santé mentale et physique des citoyens. Il ne fait jamais assez froid pour sortir, il suffit simplement de s'habiller convenablement pour profiter des belles journées d'hiver. Nous avons une panoplie d'aménagements extérieurs à La Tuque qui sont sécuritaires et accessibles en hiver, alors nous invitons les citoyens à les utiliser le plus souvent possible. Je profite d'ailleurs de l'occasion pour remercier les nombreux bénévoles qui assurent l'entretien des sentiers des différents clubs de l'agglomération. Ce sont des passionnés qui permettent à toute la population d'en profiter. »

Estelle Paulhus, directrice du Service du loisir et de la culture

-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