

MANICOUAGAN



FICHE 11

**PROFITER DES LOISIRS
EN MANICOUAGAN**

La Manicouagan fait partie de ces espaces naturellement à part...
De ces terres préservées où le champ des possibles s'ouvre en grand.
De ces terres de la Côte-Nord qui époustouflent autant par la beauté des paysages que par l'accueil des citoyens.

Ici, le sentiment d'immensité s'entremêle à une vraie culture de la proximité. Ici, le dynamisme et l'enthousiasme se conjuguent à merveille avec une philosophie de vie qui invite chacun à profiter pleinement de l'instant présent.

Oser la Manicouagan, c'est contribuer à la réalisation d'un territoire d'avenir, tout en se réalisant soi-même.

En tant que nouvel arrivant, ce guide est pour vous ! Il a été créé pour faciliter votre installation et votre intégration dans la Manicouagan. Vous y trouverez de nombreuses informations au sujet des ressources et des services qui vous seront utiles.

BIENVENUE CHEZ VOUS !

PREMIÈRE ÉDITION JANVIER 2025

N'hésitez pas à nous faire part de tout changement qui aurait eu lieu depuis la rédaction de ce guide en nous écrivant : info@mrcmanicouagan.qc.ca

RECONNAISSANCE TERRITORIALE

Les municipalités de la Manicouagan sont situées sur un territoire traditionnel non cédé, le Nitassinan du peuple innu. Dans un esprit d'amitié et de solidarité, les municipalités rendent hommage aux Premières Nations pour les contributions importantes qu'elles ont apportées et continuent d'apporter à ce territoire.

L'utilisation du genre masculin a été adoptée afin de faciliter la lecture et n'a aucune intention discriminatoire.

SOMMAIRE

[Profiter des loisirs en Manicouagan](#)

[Activités de plein air](#)

[Activités intérieures](#)

[Autres activités](#)

[Organismes communautaires](#)

[Implication citoyenne](#)

PROFITER DES LOISIRS EN MANICOUAGAN

Que vous aimiez la nature, les sports ou les activités sociales et culturelles, vous trouverez toujours quelque chose à faire dans la Manicouagan.

Amusez-vous bien !



ACTIVITÉS DE PLEIN AIR

CENTRE DE SKI MONT TI-BASSE

Situé à 15 minutes du centre-ville, le Mont Ti-Basse propose 16 pentes, incluant 5 sous-bois et un parcours de slalom, ainsi que 3 remonte-pentes. Il est aussi possible de glisser sur chambre à air et de faire de la raquette sur les 15 km de sentiers. Une école de ski vous offre le service de leçons individuelles ou en groupe. Services de restaurant, cafétéria, bar, location d'équipements et boutique de ski. Plusieurs activités compétitives et familiales sont organisées au cours de la saison.

www.monttibasse.com

CLUB DE GOLF

Golf Baie-Comeau

Un golf de 18 trous situé au cœur de la ville dans un site enchanteur, traversé par la rivière Amédée et parsemé de petits lacs.
1700 rue de Bretagne
418 295-1818

www.golfbaiecomeau.ca

PARCS

Parc des Pionniers

Piste cyclable longeant le fleuve, aire de jeux, terrain de pétanque et aires de pique-nique.

Accès par l'avenue Cabot ou l'avenue Cartier.

Parc Manicouagan

Sentier de 3 kilomètres en bordure de la rivière Manicouagan.

Accès par le boulevard Hélène ou par le boulevard René-Bélanger.

Parc Nature de Pointe-aux-Outardes

Avec ses 8 écosystèmes différents, c'est le point de rassemblement de la faune et de la flore de la région. On y retrouve plus de 200 espèces d'oiseaux en saison migratoire.

www.parcnature.com

Répertoire des parcs

www.ville.baie-comeau.qc.ca/culture-loisirs-et-plein-air/plein-air/parcs

Communiquez avec votre municipalité pour connaître les différents parcs.

PISTES CYCLABLES

Découvrez les pistes cyclables en Manicouagan

www.ville.baie-comeau.qc.ca/culture-loisirs-et-plein-air/plein-air/pistes-cyclables ou www.veloroute-des-baleines.ca/cartes-et-circuits

PATINOIRES

Avec un grand nombre de patinoires intérieures et extérieures, on ne manque pas d'options pour faire du patinage libre, jouer au hockey, faire du patinage artistique ou du patinage de vitesse. Certaines patinoires intérieures offrent le prêt de déambulateurs pour adultes, permettant d'apprendre à patiner sécuritairement.

Répertoire des glaces et patinoires

www.ville.baie-comeau.qc.ca/culture-loisirs-et-plein-air/loisirs-sports/programmation-glaces-et-patinoires

Communiquez avec votre municipalité pour trouver la patinoire la plus près.

RANDONNÉE PÉDESTRE, SKI DE FOND ET RAQUETTE

Sentiers de la rivière Amédée

www.sentiersriviereamedee.ca

Boisé de la Pointe St-Gilles

www.boisestgilles.ca

Sentier des Embruns

www.medias.baliseqc.ca/upload/cartes/LR1339_01.pdf

Club de ski de fond Norfond

www.norfond.ca

Découvrez d'autres sentiers de la Manicouagan

www.sentiersdelacote.ca/manicouagan



© Camille Charette-Gagné / Agence Caribou Côte-Nord

ACTIVITÉS MARITIMES

Attitude Nordique

Kayak de mer, la tyrolienne, la planche à pagaie, le pont suspendu, etc.

www.attitudenordique.com

Expédition Pirsuq

Excursions en mer, plongée sous-marine, pêche en mer, etc.

www.expeditions-pirsuq.com

Club nautique de Baie-Comeau

Voile, kayak et excursions en mer.

www.clubnautiquebaiecomeau.ca

Quai de Baie-Comeau

Site d'observation terrestre des baleines et pêche en mer.

www.ville.baie-comeau.qc.ca/culture-loisirs-et-plein-air/plein-air/marina-et-carrefour-maritime

ACTIVITÉS INTÉRIEURES

BIBLIOTHÈQUE

Si vous habitez à Baie-Comeau, vous pouvez vous inscrire gratuitement à la bibliothèque Alice-Lane.

Plusieurs services sont disponibles :

- Prêt de livres (physiques ou numériques), de films, de jeux et de documents
- Prêt de matériel de sport et de loisir pour été et hiver
- Photocopies et impressions
- Postes informations et réseau sans fil
- Échanges de semences
- Espace café
- Diverses conférences et activités pour des publics de tout âge

Bibliothèque Alice-Lane

6 avenue Radisson, Baie-Comeau

www.ville.baie-comeau.qc.ca/culture-loisirs-et-plein-air/culture/bibliotheque-alice-lane

Point de service

Centre des arts de Baie-Comeau

1660 rue de Bretagne, Baie-Comeau

CENTRE DES ARTS

Le Centre des arts de Baie-Comeau présente les plus grands artistes d'ici et d'ailleurs. Il est doté de deux salles de haute qualité. Le Théâtre, une salle de 840 places, présente les meilleurs spectacles et les plus grands artistes d'ici et d'ailleurs. L'Espace Alcoa, une salle à géométrie variable, accueille de 240 à 500 spectateurs selon la formule (cabaret, gradins ou debout). Le centre abrite aussi un point de services de la bibliothèque Alice-Lane et des organisations régionales de musique et de danse.

Centre des arts de Baie-Comeau

1660 rue de Bretagne, Baie-Comeau
418 295-2000

www.centredesartsbc.com

CINÉMA

On retrouve 4 salles de cinéma à Baie-Comeau. Des films de répertoire sont aussi présentés chaque mois. Finalement, un film est présenté en langue originale tous les dimanches.

PISCINE MUNICIPALE

On retrouve 2 piscines intérieures et 2 piscines extérieures à Baie-Comeau. Les citoyens de tous âges peuvent profiter des bains libres, de cours de natation, d'activités aquatiques diverses.

www.ville.baie-comeau.qc.ca/culture-loisirs-et-plein-air/loisirs-sports/natation-et-bains-libres



TROUSSE D'ACCUEIL

AUTRES ACTIVITÉS

La Manicouagan compte plusieurs organisations œuvrant dans divers milieux artistiques comme le théâtre, la danse, la musique ou l'improvisation. De plus, des festivals et événements récurrents ponctuent et définissent le paysage culturel.

Au niveau des sports, vous en trouverez pour tous les goûts dans la Manicouagan! Les sports et loisirs sont un bon moyen de rencontrer des gens et de s'intégrer. Informez-vous auprès de votre municipalité pour connaître les activités qui s'y déroulent.

Organismes culturels

www.ville.baie-comeau.qc.ca/culture-loisirs-et-plein-air/culture

Organismes sportifs et de plein air

<https://www.ville.baie-comeau.qc.ca/culture-loisirs-et-plein-air/loisirs-sports/associations-ligues-et-clubs/>

Divers loisirs et sports gérés par la Ville de Baie-Comeau

www.ville.baie-comeau.qc.ca/culture-loisirs-et-plein-air/loisirs-sports

Le calendrier des événements

www.ville.baie-comeau.qc.ca/actualites-et-evenements/evenements

Vous ne trouvez pas ce que vous cherchez? Parlez-en autour de vous! Les municipalités et les organisations de développement pourraient vous accompagner pour débiter un nouveau projet.

ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

Les organismes communautaires de la Manicouagan contribuent au développement, au bien-être et au divertissement de notre communauté. Plusieurs de ces organismes proposent à la population des activités à peu de frais et parfois même gratuites. Visitez les pages Facebook des organismes communautaires pour connaître leurs activités. Voici une liste non-exhaustive d'organismes offrant des services visant à briser l'isolement ou proposant une programmation d'activités.

Association des handicapés adultes de la Côte-Nord

Organisme pour les personnes handicapées de plus de 21 ans offrant une alternative suivant la fin du parcours scolaire pour les personnes ne pouvant pas intégrer le marché du travail.

418 589-2393

Carrefour familial de Chute-aux-Outardes

Lieu d'échanges, d'activités et d'ateliers pour les familles

418 567-8920

Carrefour jeunesse de Manicouagan

Services pour les jeunes de 15 à 35 ans en intervention, aide à l'emploi ou insertion sociale. Travail de rue, hébergement d'urgence.

www.cjemanic.com

418 589-8589



Centre communautaire pour les aînés de Ragueneau inc.

Activités permettant de maintenir l'autonomie des aînés et briser leur isolement.

581 643-1300

Centre d'action bénévole de la MRC

Organisme de soutien à la communauté visant à promouvoir et développer l'action bénévole, recruter et former des bénévoles et soulager la solitude, l'isolement et la pauvreté.

www.cabmrcmanic.com

418 294-1445

Centre d'amitié autochtone de Manicouagan

Lieu de rassemblement pour améliorer la qualité de vie des populations autochtones et favoriser le rapprochement entre les peuples.

418 294-9088

Centre de jour vers l'âge sénior

Milieu de vie offrant des activités pour les personnes âgées en perte d'autonomie et demeurant à domicile.

418 589-7423

Cercle des fermières

Préservation et transmission du patrimoine culturel et artisanal.

www.cfq.qc.ca

Fédération de l'âge d'or du Québec (FADOQ)

Activités pour aînés visant à briser l'isolement et à demeurer actif.

www.fadoq.ca/reseau/clubs-fadoq

Maison des familles et Centre de ressources périnatales de Baie-Comeau

Accompagnement pour l'épanouissement et le bien-être collectif des familles de la région.

www.mdfbc.org

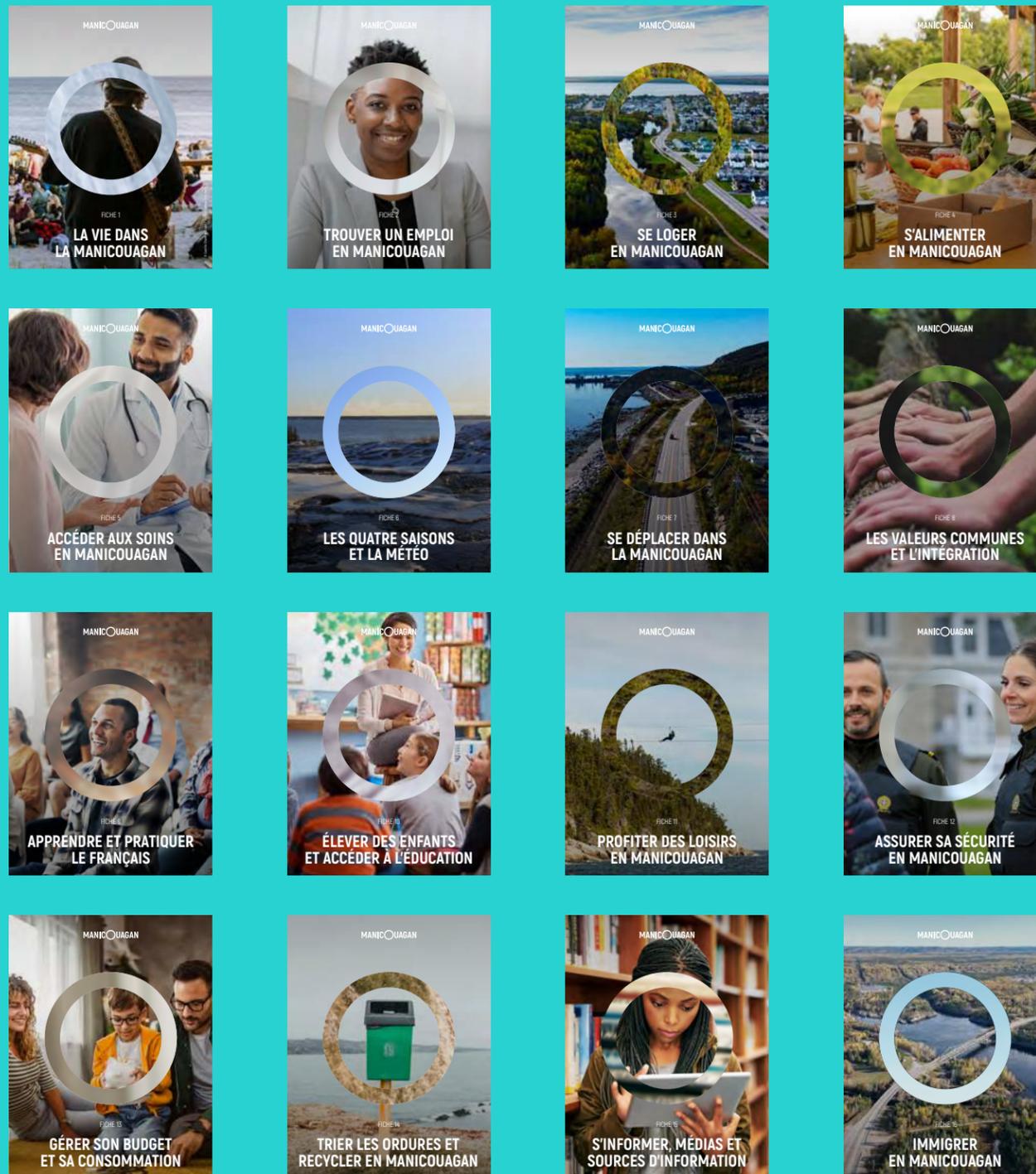
418 589-2117

IMPLICATION CITOYENNE

Au cœur de chaque communauté, des personnes engagées proposent des idées, collaborent et trouvent des solutions innovantes. L'implication citoyenne permet de réduire l'isolement, de développer de nouvelles compétences et de laisser une marque positive sur sa communauté. Vous pouvez vous impliquer de diverses façons :

- S'informer
- Participer à des espaces de consultation
- Élire ou se présenter à des élections
- Débattre et militer
- Entreprendre en visant un bénéfice social et environnemental
- Travailler dans des organisations communautaires
- S'engager et faire du bénévolat
- Adopter des comportements civiques (consommation locale, corvée de nettoyage, jardin communautaire)
- Soutenir et financer

CONSULTEZ LES AUTRES FICHES



FICHE 11 - PROFITER DES LOISIRS EN MANICOUAGAN

MERCI À NOS PARTENAIRES

Le succès de ce projet témoigne de la force de notre collaboration partenariale. La MRC de Manicouagan remercie tous ses partenaires et collaborateurs pour leur confiance et leur apport essentiel à cette réalisation.

COMITÉ DE TRAVAIL

Une initiative de


Avec la collaboration de



PARTENAIRES FINANCIERS



Ce projet est réalisé dans le cadre de l'Entente sectorielle visant l'attraction et l'établissement durable en Côte-Nord avec le soutien financier des partenaires suivants : la MRC de Caniapiscou, la MRC du Golfe-du-Saint-Laurent, la MRC de la Haute-Côte-Nord, la MRC de Manicouagan, la MRC de Minganie, la MRC de Sept-Rivières, le ministère des Affaires municipales et de l'Habitation et la Société du Plan Nord.

MANICOUAGAN