

LA VIE DANS LA MRC DE RIVIÈRE-DU-LOUP

FICHE #14 : LES LOISIRS

L'offre de loisirs est abondante dans la MRC de Rivière-du-Loup.
Villes et municipalités possèdent des bibliothèques, parcs, espaces verts, pistes cyclables.

LES BIBLIOTHÈQUES

L'abonnement à la bibliothèque est gratuit pour les résidents des municipalités concernées.

Avec votre carte de membre, vous pouvez emprunter des livres, utiliser un ordinateur et profiter de tous les autres services offerts : Prêt de livres, magazines, musique, livres numériques, etc. | Ordinateurs utilisables sur place avec accès Internet gratuit | Section et activités pour enfants | Écoute de musique et visionnement de films | Conférences, ateliers | Expositions | Photocopie, télécopie, numérisation.

Pour obtenir votre carte de membre, présentez-vous sur place avec une pièce d'identité avec date de naissance et une preuve d'adresse.

Pour la ville de Rivière-du-Loup

Bibliothèque municipale Françoise-Bédard

66, rue du Rocher / <https://www.facebook.com/bibliothequefrancoisebedard>

Réseau BiblioAtout

Un accès aux ressources documentaires des bibliothèques du Cégep et de la Ville de Rivière-du-Loup, pour les usagers qui fréquentent ces institutions.

En étant usager de la bibliothèque du Cégep de Rivière-du-Loup, il devient possible d'accéder aux services offerts par la bibliothèque municipale Françoise-Bédard de Rivière-du-Loup!

Pour les municipalités de la MRC

Consultez votre municipalité

Prenez note que les heures d'ouvertures sont variables

LES PARCS ET ESPACES VERTS

Il y a évidemment plusieurs parcs et espaces verts sur le territoire de la MRC de Rivière-du-Loup.

Plusieurs contiennent des jeux pour les enfants, des bancs, des tables de pique-nique et des sentiers.

Ce sont des endroits agréables et sécuritaires pour profiter de la nature en toute saison.

Les installations récréatives dans les cours d'école des municipalités (balançoires, modules de jeux, terrains de basket-ball, etc.) sont disponibles pour tous, sans frais, lorsque les écoles sont fermées.

LA VIE DANS LA MRC DE RIVIÈRE-DU-LOUP

FICHE #14 : LES LOISIRS

LES PATINOIRES

Le patinage est une activité très populaire au Québec. Vous pouvez en faire gratuitement en vous rendant à l'une des patinoires de votre municipalité. Certaines font la location de patins.

Des patinoires intérieures ont des périodes réservées au patinage libre (la glace sert aussi au hockey et au patinage artistique) à peu de frais.

Les patinoires extérieures et les anneaux de glace sont ouverts en hiver seulement. Toutefois, la météo force parfois leur fermeture, lors d'une tempête de neige ou d'épisodes de pluie, par exemple.

Conseil de sécurité

Pour le patinage libre, il est recommandé de mettre un casque protecteur aux enfants. Ce peut être un casque de vélo ou de hockey. On en trouve dans les boutiques de sport et les magasins à grande surface.

Pour la ville de Rivière-du-Loup

Anneaux de glace de la rue Frontenac et du Parc Blais

Patinoires de quartier

Gratuit!

<https://www.villerdld.ca/fr/loisirs/sports-et-loisirs/installations-sportives>

**Cours de patinage pour les enfants

- Yves Perron / y.perron@yahoo.ca / 418 714-8655
- École de patin Les Pingouins Rivière-du-Loup / <https://www.facebook.com/PingouinsRDL>

LES PISTES CYCLABLES

Les pistes cyclables sont des corridors protégés qui permettent de circuler à vélo ou en patins à roues alignées.

Le port du casque

Le port du casque à vélo n'est pas obligatoire, mais fortement recommandé, car il réduit les risques de blessures à la tête.

Vous pouvez acheter un casque dans les boutiques de sport et les magasins à grande surface. Attention aux casques usagés, ils peuvent être trop vieux ou avoir déjà subi un choc qui réduirait leur efficacité.

Il est possible de trouver un vélo et des accessoires de vélo à bas prix dans les ventes de garages et dans les magasins communautaires (ex : Centre d'entraide Louperivois).

Conseil de sécurité

Il est interdit de rouler sur les trottoirs à vélo. Roulez plutôt au bord de la rue et respectez la signalisation.

LA VIE DANS LA MRC DE RIVIÈRE-DU-LOUP

FICHE #14 : LES LOISIRS

Location de vélo

Le Soucy du vélo

Location de 2 vélos ordinaires et 2 vélos électriques

<https://www.facebook.com/LeSoucyDuVelo>

Club cycliste la Meute de Rivière-du-Loup

<https://www.facebook.com/clubcyclistelameute>

Camping municipal de la Pointe de Rivière-du-Loup

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100064853269535>

Des vélos en libre-service à l'Office du tourisme et des congrès de Rivière-du-Loup, au coin des rues de l'Hôtel-de-ville et Saint-Pierre à Rivière-du-Loup en saison estivale. Gratuit en échange d'une pièce d'identité.

LES DÉTAILS PRÈS DE CHEZ VOUS...

Pages Facebook des services de loisirs des municipalités

Loisirs Cacouna / Municipalité de Cacouna

<https://www.facebook.com/Loisirs-Cacouna-Municipalite-C3%A9-Cacouna-300630589155>

Municipalité de l'Isle-Verte

<https://www.facebook.com/municipalite.lisle.verte>

Municipalité de Notre-Dame-des-Sept-Douleurs

<https://www.facebook.com/pages/Notre-Dame-des-Sept-Douleurs/105656682800730>

Municipalité de Notre-Dame-du-Portage

<https://www.facebook.com/notredameduportage>

Loisirs de Saint-Arsène

<https://www.facebook.com/loisirsde.saintarsene>

Municipalité de Saint-Cyprien

<https://www.facebook.com/saintcyprienbsl>

Comité des loisirs - Saint-Épiphanie

<https://www.facebook.com/cdl.saint.epiphane>

Corporation de développement touristique et économique (CDTE) de Saint-Hubert-de-Rivière-du-Loup

<https://www.facebook.com/CDTE-de-Saint-Hubert-RDL-101190814642061>

Municipalité de Saint-François-Xavier-de-Viger

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100064737694040>

LA VIE DANS LA MRC DE RIVIÈRE-DU-LOUP

FICHE #14 : LES LOISIRS

Municipalité de Saint-Modeste

<https://www.facebook.com/municipalite.de.saint.modeste>

Loisirs Saint-Paul-de-la-Croix

<https://www.facebook.com/loisirsstpauldelacroix>

Service loisirs RDL pour un mode de vie actif - Ville de Rivière-du-Loup

<https://www.facebook.com/serviceloisirsrdl>

Ville de Saint-Antonin

<https://www.facebook.com/ville.saintantonin>

Tourisme Rivière-du-Loup / Office du tourisme et des congrès

189, boulevard Hôtel-de-Ville, Rivière-du-Loup

418 862-1981 | www.tourismeriviereduloup.ca | <https://www.facebook.com/tourismerdl>

RÉPERTOIRE DES ORGANISMES

Répertoire de la ville de Rivière-du-Loup :

<https://villerdld.ca/fr/loisirs/sports-et-loisirs/repertoire-des-organismes>

Culturel

Rivière-du-Loup en spectacles

Spectacles et événements de scène, présentés principalement dans la salle Alphonse-Desjardins, la plus grande salle de spectacles à l'Est de Québec

<https://www.facebook.com/rdlenspectacles>

Cinéma Princesse, Rivière-du-Loup

Salles de cinéma intérieures. Films à venir, horaire et nouveautés.

<https://www.facebook.com/cinemaprincesse>

Cinédit / VUES

Depuis quinze ans à Rivière-du-Loup, Cinédit (VUES) est le ciné-club dédié au documentaire québécois

<https://www.facebook.com/vuesdLtd>

Sparage

Organisme culturel de Rivière-du-Loup dans les domaines de la littérature, du théâtre, des arts médiatiques et de la musique.

<https://www.facebook.com/sparages>

LA VIE DANS LA MRC DE RIVIÈRE-DU-LOUP

FICHE #14 : LES LOISIRS

Musée du Bas-Saint-Laurent

Expositions, activités et ses collections accessibles au plus grand nombre de personnes possible

<https://www.facebook.com/museebsl>

Loisirs

Carrefour loisirs annuel

Informations et inscriptions au début de septembre de chaque année

<https://www.facebook.com/serviceloisirsrdl>

Communautaire

Cuisine collective / Carrefour d'initiatives populaires, Rivière-du-Loup

Les cuisines collectives sont des ateliers de cuisine regroupant des gens qui mettent en commun leur temps, leur argent et leurs compétences pour confectionner des plats sains, appétissants et économiques

<https://www.facebook.com/Carrefour-dinitiatives-populaires-1543840045853833>

Atelier de menuiserie communautaire de Rivière-du-Loup

Espace de travail pour fabriquer des choses en bois.

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100057542795396>

Communauté Fabbule | FAB LAB RDL

C'est un espace collaboratif, équipé de nombreuses machines à commande numérique et d'outils de fabrication numérique (imprimantes 3D, découpeuse et graveuse laser, brodeuse, machines à coudre, etc.)

<https://www.facebook.com/groups/1499479230375730>

Les jardins collectifs et communautaires

Vous avez envie de cultiver vos propres légumes, mais vous manquez d'espace ou vous voulez simplement rencontrer des gens avec les mêmes intérêts que vous.

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100063737335879>

La Manne Rouge

Un lieu d'entraide et de solidarité, en plus d'être un kiosque de fruits, de légumes et d'auto-cueillette

<https://www.facebook.com/lamannerouge.jerecolte>

LA VIE DANS LA MRC DE RIVIÈRE-DU-LOUP

FICHE #14 : LES LOISIRS

Sports

Automne-Hiver

Comme il fait froid à l'extérieur et qu'il y a souvent de la neige, vous pouvez pratiquer des sports à l'intérieur, comme un aréna, des gymnases ou des salles de sport.

Vous pouvez aussi pratiquer des sports extérieurs avec un habillement adéquat.

Printemps-Été

Comme la température est plus clémente et qu'il n'y a plus de neige au sol, vous pouvez pratiquer des sports extérieurs sur les différents plateaux sportifs que vous offre votre municipalité.

Centre sportif du Cégep de Rivière-du-Loup

Le Centre sportif du Cégep de Rivière-du-Loup propose une vaste sélection d'activités pour tous. Les enfants, étudiants et adultes peuvent bénéficier d'installations sportives de qualité supérieure à faible coût : gymnase | centre de conditionnement physique | salle de danse, de combat et de racquetball | simulateur de golf | terrain extérieur de volley-ball de plage | terrain de soccer avec surface synthétique | piscine semi-olympique à 8 couloirs

<https://www.cegeprdl.ca/grand-public/centre-sportif/>

Mes loisirs en ligne / Ville de Rivière-du-Loup

Parc de planches à roulettes | Stade multisports (soccer, athlétisme, baseball, ultimate frisbee, football et golf) | Terrains de tennis | Pistes de vélos et de vélocross | Circuits d'entraînement extérieurs | Terrains extérieurs de soccer, balle-molle et baseball | Terrains intérieurs (badminton, racquetball)

L'inscription aux activités de sports et de loisirs est centralisée dans le portail transactionnel Mes loisirs en ligne : <https://www.villerdld.ca/fr/loisirs/sports-et-loisirs/inscription-et-reservation>

Quoi faire en hiver dans la MRC de RDL

Visitez le site de Tourisme Rivière-du-Loup :

<https://tourismeriviereduloup.ca/fr/membres/brochure-hivernale-region-de-riviere-du-loup>

Autres activités possibles en hiver

Glissade :

- Pente Frontenac, à proximité du Centre Premier Tech à Rivière-du-Loup. Gratuit. Prêt d'équipement possible.
- Notre-Dame-du-Portage : glissage sur tube
<http://municipalite.notre-dame-du-portage.qc.ca/culturesportsloisirs/?id=e2017123129>

Randonnées

- Parc côtier Kiskotuk (Cacouna)
<https://www.facebook.com/parckiskotuk>
Parc des chutes de Rivière-du-Loup (et sentier d'hébertisme)
<https://tourismeriviereduloup.ca/fr/membres/parc-des-chutes>

LA VIE DANS LA MRC DE RIVIÈRE-DU-LOUP

FICHE #14 : LES LOISIRS

Club de curling Rivière-du-Loup

<https://www.facebook.com/CentredeCurlingPrelco>

Pistes de ski de fond et de raquettes

- Notre-Dame-du-Portage : pistes de ski de fond et sentiers de raquettes
<http://municipalite.notre-dame-du-portage.qc.ca/culturesportsloisirs/?id=e2017123129#hivernale>
- Quartier St-Ludger, Rivière-du-Loup
<https://www.facebook.com/SkiStLudgerRDL>
- Parc côtier Kiskotuk, secteur Cacouna
<https://www.facebook.com/parckiskotuk>
- Club de ski de fond La Foulée de Saint-Modeste
35 km de sentiers de ski de fond et de raquette entretenus et balisés. Refuges tout au long du trajet. Sentiers de raquette et possibilité de location d'équipement.
<https://www.facebook.com/lafouleestmod>

Ski Alpin : Parc du Mont-Saint-Mathieu, Saint-Mathieu-de-Rioux (MRC Les Basques)

<https://www.facebook.com/montstmathieu>

LA VIE DANS LA MRC DE RIVIÈRE-DU-LOUP

FICHE #14 : LES LOISIRS

****ATTENTION** : Il est possible que des références aient évolué dans le temps.

Pour de l'information supplémentaire, communiquez avec le Centre local de développement de la région de Rivière-du-Loup

Adresse

310, rue Saint-Pierre, local RC-01
Rivière-du-Loup (Québec) G5R 3V3
418 862-1823
cldriviereduloup.com/

Heures d'ouverture des bureaux

Du lundi au jeudi, de 8 h 30 à 16 h 30
Le vendredi de 8 h 30 à 12 h

Accueil téléphonique

Du lundi au jeudi, de 8 h 30 à 16 h 30
Le vendredi de 8 h 30 à 12 h

LA VIE DANS LA MRC DE RIVIÈRE-DU-LOUP

FICHE #14 : LES LOISIRS

Annexe : Autres fiches disponibles

- #1 Principes généraux
- #2 Les valeurs communes
- #3 Parler français
- #4 Habitation
- #5 L'alimentation
- #6 Prévenir les incendies
- #7 Trier les ordures et le recyclage
- #8 La météo
- #9 Se déplacer
- #10 Conduire un véhicule
- #11 Se faire soigner
- #12 Les enfants
- #13 Trouver un emploi
- #14 Les loisirs**
- #15 La sécurité
- #16 Les impôts et prestations

Les fiches d'accueil ont été réalisées par le CLD de la région de Rivière-du-Loup qui s'est inspiré des documents de la Ville de Québec ainsi que ceux du Cégep de Rivière-du-Loup.