



TOUT SAVOIR SUR LA MITIS



Climat et météo

Le climat de La Mitis se divise en quatre saisons distinctes, comme dans toutes les régions du Québec. Les grandes différences de température d'une saison à l'autre sont normales.

Pour apprécier les saisons, il faut être bien préparé et oser essayer de nouvelles activités !





La météo

LA MÉTÉO

La température est calculée en degrés Celsius (°C).

L'été, le thermomètre peut monter jusqu'à 30°C, dépassant parfois les 35°C si on ajoute l'indice humidex, qui tient compte du taux d'humidité dans l'air.

L'hiver, le thermomètre peut descendre jusqu'à -30°C, mais la température ressentie peut être plus froide si l'on considère le facteur vent.

❄ JANVIER ET FÉVRIER

Janvier et février sont habituellement **les mois les plus froids**. Il tombe en moyenne 331 cm de neige chaque année. Il faut faire attention à la glace et à la poudrière, une neige légère que le vent soulève. La visibilité sur les routes est alors réduite et les conditions routières peuvent devenir dangereuses. La prudence est de mise.





Le printemps

MARS, AVRIL, MAI



L'hiver tire à sa fin et la neige commence à fondre, de même que la glace sur les lacs et les rivières. Les journées rallongent. C'est un fait : l'arrivée du printemps rime avec sirop d'érable ! Chaque printemps, les Québécois.e.s se retrouvent à la « cabane à sucre » pour déguster de délicieux plats traditionnels trempés dans le bon sirop d'érable ! Cette période s'appelle le temps des sucres. Pour en apprendre plus sur l'acériculture (la culture des érables à sucre), un élément important pour l'économie du Québec, et savoir comment utiliser les produits de l'érable dans des recettes, rendez-vous sur ce site web :

www.erableduquebec.ca

Dans La Mitis, deux acériculteurs produisent du sirop d'érable :

L'érablière Duchénier

Vous trouverez leurs produits lors des différents marchés publics.

🕒 www.facebook.com/profile.php?id=100054722832136

L'érablière des Écorchis

À l'érablière des Écorchis, vous pouvez faire le tour des installations. Inscrivez-vous à une activité d'interprétation pendant la saison des sucres.

🕒 www.facebook.com/profile.php?id=100031913931853

L'ARRIVÉE DES FRUITS DE MER FRAIS

Le retour des beaux jours se célèbre également avec l'arrivée des fruits de mer frais. La pêche débute habituellement en avril et les crabes des neiges remplissent les étals des poissonneries. Les Mitissiennes et Mitissiens aiment alors organiser des soupers de crabe. Le Club Lions de la ville de Mont-Joli en organise habituellement un chaque année et toute la population y est invitée. Voici de l'information et des idées recettes pour :

- Le crabe des neiges : www.zeste.ca/sections/recettes/plats-principaux/crabe-des-neiges
- La crevette : www.ricardocuisine.com/recettes/3276-guedilles-aux-crevettes-et-au-celeri-remoulade

Rendez-vous dans les épiceries et supermarchés du territoire pour découvrir les produits de la mer. Pour plus de détails consulter notre [fiche sur l'Alimentation](#).



L'été

JUIN, JUILLET, AOÛT

La température est clémente et les journées sont généralement ensoleillées. Les vacances scolaires ont lieu en juillet et août, beaucoup de familles profitent donc de l'été pour voyager et découvrir leur province.

ACTIVITÉS

La saison touristique est à son apogée! Les centres d'interprétation et les restaurants, fermés durant la saison basse, accueillent de nouveau les visiteurs.

Profitez des crémeries, des terrasses, des jeux d'eau, et des différentes aventures qu'on peut faire dans La Mitis, comme explorer les Grottes de La Rédemption, visiter les Jardins de Métis, ou encore faire de la randonnée jusqu'au sommet du Mont-Comi. C'est la saison idéale pour admirer les couchers de soleil sur la plage et profiter de la nature.



🚣 LA PÊCHE

Les rivières Mitis et Mistigouèche permettent de pratiquer la pêche au saumon. Le saumon remonte ces rivières pour se reproduire dans un cours d'eau douce. La pêche se pratique en été et c'est populaire! Visitez le site web de la ZEC Mitis pour plus d'information sur les permis et les zones de pêche : www.rivieremitis.com

N'oubliez pas de vous procurer un permis pour pêcher en toute légalité!



📍 LES MARCHÉS PUBLICS

Les marchés publics sont en pleine effervescence en été ! Dans La Mitis, nous en comptons trois :

Le marché public de La Mitis

🕒 tous les samedis de 9 h à 14 h,
de juin à octobre

📍 775 route Flavie Drapeau, Sainte-Flavie

Le marché public de Sainte-Luce

🕒 tous les dimanches de 10 h à 15 h,
de juin à septembre

📍 18, route du Fleuve Ouest, Sainte-Luce

Le marché public des Hauts-Plateaux

🕒 tous les jeudis de 16 h à 19 h,
de juin à septembre

📍 103, rue Leblanc, Saint-Gabriel-de-Rimouski

Que trouve-t-on dans les marchés ? Des fruits et des légumes frais et juteux, de la viande produite localement, mais aussi des produits de soins pour le corps ou encore de l'artisanat !

Une visite à chaque marché public est de mise : les exposants sont souvent différents !

L'été est une saison agréable pour faire des activités en extérieur. Différents sentiers sont accessibles pour la randonnée pédestre pour une promenade en forêt. Si vous préférez le bord de mer, les plages de Métis-sur-Mer, de Sainte-Flavie et de Sainte-Luce sont des incontournables.

Parc régional de la rivière Mitis

www.parcmitis.com

Parc du ruisseau Lebrun

ville.mont-joli.qc.ca/parcs-et-espaces-verts

Pour la liste complète des sentiers sur le territoire, ne manquez pas la section Marche et randonnée sur notre site : lamitis.ca/se-divertir/loisirs-exterieurs/marche-randonnee

L'été est aussi la saison idéale pour profiter des cours d'eau ! La descente de la rivière Mitis à Sainte-Angèle-de-Mérici est une activité très appréciée des familles et des groupes d'amis. Gonflez votre embarcation et laissez-vous porter par le courant de la rivière !

Si vous n'avez pas d'embarcation, les entreprises suivantes font la location de kayaks, de planches à pagaie ou de canot :

Révolution plein air (rivière Mitis)

www.facebook.com/p/R%C3%A9volution-Plein-Air-100070115359815/?locale=fr_CA

Domaine Valga (lac privé)

www.domainevalga.com/activites/activites-nautiques

Certaines municipalités prêtent aussi du matériel de plein air.

Contactez la vôtre ou consultez notre [fiche sur les loisirs dans La Mitis](#).





L'automne

SEPTEMBRE, OCTOBRE, NOVEMBRE



Avant de tomber des arbres, les feuilles changent de couleur. Elles passent du jaune à l'orangé puis au rouge. C'est magnifique ! La température refroidit, il faut s'habiller plus chaudement.

ACTIVITÉS

C'est le temps de se rendre au Mont-Comi pour profiter des beaux dimanches d'automne en prenant la remontée mécanique jusqu'au sommet pour une vue imprenable sur notre région ! Si vous fêtez l'Halloween, gardez les yeux ouverts pour la programmation de votre municipalité. Des soirées exceptionnelles ont lieu à Padoue et à Price, et des événements entourant la distribution de bonbons sont organisés dans la majorité des secteurs. Surveillez les communications de votre municipalité !

CHASSE

L'automne est aussi la saison de la chasse. Entre certaines dates bien précises, on peut chasser l'orignal, le cerf de Virginie ou encore du petit gibier. Vous trouverez l'information nécessaire sur le site de la Pourvoirie de la Seigneurie du lac Métis : www.seigneurielacmetis.qc.ca.

Notez qu'il vous faut un permis de chasse valide pour pratiquer cette activité.



☂ DÉPRESSION SAISONNIÈRE

Bien que l'automne offre un spectacle naturel magnifique, la diminution de la lumière du jour peut affecter l'humeur. Les journées raccourcissent et le manque de lumière peut causer ce qu'on appelle ici la dépression saisonnière, un trouble affectif lié au changement de saison, entraînant tristesse, fatigue et manque d'énergie. Pour y remédier, entourez-vous de gens que vous aimez, faites des activités qui vous font du bien, sortez profiter des rayons du soleil si votre horaire le permet. Et ne craignez rien : le printemps reviendra !



L'hiver

DÉCEMBRE, JANVIER, FÉVRIER

Il faut affronter les mois les plus froids de l'année, mais avec le sourire. C'est le temps de pratiquer des sports d'hiver. La nature exceptionnelle de La Mitis offre une foule de possibilités pour pratiquer des sports.

Enfilez vos patins ! Plusieurs municipalités ont un anneau de glace ou une patinoire extérieure. Saint-Gabriel-de-Rimouski et Mont-Joli ont une patinoire intérieure.

Le Mont-Comi est l'endroit désigné pour pratiquer le ski alpin, la planche à neige ou le ski de fond. Pour répondre à l'appel de l'aventure, rendez-vous à la montagne Saint-Pierre pour faire du ski hors-piste !

Si vous avez besoin de conseils pour savoir quoi faire ou comment vous habiller, demandez de l'aide. Il faut se garder au chaud pour jouer dehors et apprécier l'hiver. Contactez Accueil et Intégration Bas-Saint-Laurent pour de l'information. La Mitis propose aussi une foule d'activités tout au long de l'année qui vous permettront de profiter des 4 saisons sur notre magnifique territoire ; ne manquez pas le calendrier hebdomadaire « Quoi faire dans La Mitis » ! Nous vous souhaitons un merveilleux premier hiver mitissien !

Accueil et intégration Bas-Saint-Laurent

📍 www.aibsl.org ☎ 581 824-1662

Quoi faire dans La Mitis ?

📍 lamitis.ca/se-divertir/quoi-faire-dans-la-mitis





Avec la participation financière de :

Québec 

MRC de
La MITIS
VOTRE ANCRAGE POUR L'AVENIR

Une initiative de la MRC de La Mitis. Merci au ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration et à la MRC de La Mitis pour le soutien financier. Nous avons basé notre travail sur les fiches faites par le Service d'accueil des nouveaux arrivants de la Matanie (SANAM).

Pour retrouver l'ensemble des fiches d'accueil des personnes nouvelles arrivantes ou pour consulter les versions les plus actualisées, visitez notre site Internet. >

