



TOUT SAVOIR SUR LA MITIS



Les loisirs dans La Mitis

Une diversité impressionnante d'activités peut être pratiquée dans La Mitis. L'air est pur, les paysages sont grandioses et la nature est accessible. La Mitis offre aussi des activités culturelles diversifiées et on peut profiter d'une panoplie de sorties enrichissantes et divertissantes.





LES LOISIRS AU RYTHME DES SAISONS

Quatre fois par an (printemps, été, automne, hiver), la Ville de Mont-Joli élabore une programmation de loisirs pour tous les goûts et tous les âges. Ce document est disponible sur le site Web de la Ville de Mont-Joli. On y trouve des informations sur les organisations, leurs activités, les inscriptions, les tarifs, etc.

Pour consulter la programmation :

- 🕒 ville.mont-joli.qc.ca/programmations
- 🕒 ville.mont-joli.qc.ca/calendrier-des-activites

De plus, deux fois par année, un feuillet des activités gratuites ou peu coûteuses est mis à jour. On y retrouve la liste et les adresses des bibliothèques, des patinoires et anneaux de glaces et des équipements sportifs disponibles en location gratuite pour les citoyens.

Pour le consulter, visitez cette page :

🕒 www.lamitis.ca/samuser-sans-se-ruiner





Infrastructures de loisirs

DANS LA MITIS

BIBLIOTHÈQUES DE LA MITIS

La plupart des municipalités ont une bibliothèque membre de Réseau BIBLIO. Toutefois, en habitant dans La Mitis, vous avez aussi la possibilité de vous inscrire gratuitement à la bibliothèque Jean-Louis Desrosiers à Mont-Joli. On peut y trouver des livres, mais aussi des documents audiovisuels et même des jeux à emprunter !

CHÂTEAU LANDRY, MAISON DE LA CULTURE

Le Château Landry à Mont-Joli est la maison de la culture de La Mitis. On y offre des activités culturelles variées tout au long de l'année.

📍 ville.mont-joli.qc.ca/chateau-landry

ARTS DE LA SCÈNE

Il est possible d'assister à des spectacles dans La Mitis grâce à la salle de l'Amphithéâtre Desjardins de Mont-Joli. Pour du théâtre amateur, des spectacles de chant et d'humour, on se tourne vers la salle René-Dupéré Desjardins à l'École du Mistral à Mont-Joli ou vers l'organisme Sportart de Saint-Gabriel-de-Rimouski. Certaines salles communautaires municipales hébergent à l'occasion des spectacles de tout genre.





Diverses installations intérieures permettent la pratique d'activités sportives et de loisirs dans La Mitis, beau temps, mauvais temps ! La ville-centre de Mont-Joli regroupe une majorité des activités, mais sachez qu'il est possible de vous y inscrire même si vous habitez une autre municipalité dans La Mitis.

POUR TOUT SAVOIR

Pour connaître l'ensemble de l'offre en matière d'activités intérieures dans La Mitis, incluant les installations et les organismes, contactez votre municipalité.

PATINOIRES

À l'aréna de l'Amphithéâtre Desjardins de Mont-Joli, petits et grands peuvent faire du patinage libre, jouer au hockey, faire du patinage artistique ou du patinage de vitesse. Détails ici :

📍 ville.mont-joli.qc.ca/amphitheatre-desjardins

Il y a aussi l'aréna du Centre sportif Desjardins à Saint-Gabriel-de-Rimouski où l'on peut pratiquer du patin libre et du hockey.

Plusieurs municipalités de La Mitis ont une patinoire extérieure et/ou un anneau de glace. Le Service des loisirs de votre municipalité pourra vous donner des informations à ce sujet. Le site Web de La Mitis indique les principales patinoires du territoire :

📍 www.lamitis.ca/se-divertir/loisirs-exterieurs/patins

PISCINE

À la piscine Gervais-Rioux de Mont-Joli, les citoyens de tous âges peuvent profiter des bains libres, de cours de natation, de formations et d'activités aquatiques diverses. Détails ici :

📍 ville.mont-joli.qc.ca/activites-aquatiques

JEUX D'EAU

Dans La Mitis, on peut profiter des beaux jours pour se rafraîchir à l'extérieur ! Vous trouverez une pataugeoire à Mont-Joli, des jeux d'eau à Price et à Saint-Gabriel-de-Rimouski.





BALLE MOLLE

Il y a des terrains de balle molle dans la majorité des municipalités sur le territoire. En été des tournois amicaux sont organisés et certaines municipalités organisent même des compétitions hivernales sur glace ! Surveillez bien votre journal municipal ou la page Facebook de votre municipalité.

SOCCER EXTÉRIEUR

Certaines municipalités telles que Les Hauteurs, Saint-Gabriel, Price et Sainte-Luce possèdent des terrains de soccer extérieurs, avec une surface naturelle.

- Le Parc Optimiste, derrière la Piscine Gervais Rioux à Mont-Joli, propose 4 grands terrains naturels où s'entraînent les équipes du Bombardier de La Mitis.
- Un terrain synthétique est aussi aménagé en arrière de l'amphithéâtre Desjardins, près de l'École du Mistral.

TENNIS

Il est possible de pratiquer ce sport dans La Mitis. La Ville de Mont-Joli possède deux terrains réglementaires et éclairés, au Parc Richelieu. L'accès est gratuit et libre.

SPORTS À ROULETTES

Les amateurs de sports à roulettes ne manquent pas de choix sur notre territoire. Notez que l'équipement est obligatoire sur l'ensemble des installations (casque, protection, gants, etc.).

- La Ville de Mont-Joli possède un parc de planches à roulettes qui est accessible à tout le monde, au Parc Richelieu.
- La municipalité de Les Hauteurs offre une piste à rouleaux accessible pour les cyclistes. Les pistes cyclables sont aménagées et sécuritaires pour les marcheurs et cyclistes pendant la période estivale. La courtoisie est de mise pour favoriser la sécurité de tous les utilisateurs.





GOLF

La Mitis compte des aménagements intéressants pour les amateurs de golf.

Le **club Boule Rock** offre un parcours magnifique sur le territoire de Métis-sur-Mer.

On y retrouve aussi un terrain de pratique et une boutique de location d'équipement.

📍 golfboulerock.com/fr/nous-joindre

Toujours à Métis-sur-Mer, le **Club Cascade Golf & Tennis** vous permet de profiter d'un panorama enchanteur.

📍 cascadegolfandtennisclub.com

📍 PARCS ET ESPACES VERTS

Toutes les municipalités possèdent des aménagements extérieurs pour profiter du grand air en famille. On y retrouve des modules d'amusement pour les petits et les plus grands, de même que des tables et des bancs. L'accès y est gratuit et libre en tout temps, à moins d'avis contraire. Consultez votre municipalité pour connaître la liste des installations et les règles en vigueur.





Ski de fond, raquettes

ET RANDONNÉE HIVERNALE

Quand on aime se retrouver en toute tranquillité en pleine nature, le ski de fond, la raquette et la randonnée sont des activités idéales.

SKI DE FOND

- 📍 **Mont-Joli** : Parc du ruisseau Lebrun (entrée via le 251, avenue du Sanatorium)
- 📍 **Saint-Donat** : Les sentiers du parc du Mont-Comi, avec relais pour se reposer et se réchauffer. Location d'équipements à la boutique et remontée mécanique payante.
- 📍 **Sainte-Luce** : Sentier de ski de fond et raquettes (entrée via le 240, Rang 2 Ouest)

RAQUETTES

- 📍 **Mont-Joli** : Parc du ruisseau Lebrun (entrée via le 251, avenue du Sanatorium)
- 📍 **Parc régional de la rivière Mitis** : sentiers du parc accessibles via le stationnement au 900, route de la Mer à Sainte-Flavie
- 📍 **Saint-Donat** : Les sentiers du parc du Mont-Comi, avec relais pour se reposer et se réchauffer. Location de raquettes à la boutique et remontée mécanique payante.
- 📍 **Sainte-Luce** : Sentier de ski de fond et raquettes (entrée via le 240, Rang 2 Ouest)

Surveillez la page Facebook de votre municipalité. Plusieurs sentiers sont aménagés pendant l'hiver, un peu partout sur le territoire, selon le couvert de neige.



RANDONNÉE HIVERNALE

- 📍 **Mont-Joli** : Parc du ruisseau Lebrun (entrée via le 251, avenue du Sanatorium)

- 📍 **Price / Grand-Métis** : Le sentier Mitiwee

Pour plus de détails ou découvrir d'autres sentiers dans La Mitis, les sites suivants peuvent être utiles :

- 🌐 BaliseQC.ca (de Rando Québec)
- 🌐 PleinAirALaCarte.com
- 🌐 AllTrails.com (en français)



NOS DEUX montagnes



La Mitis est choyée par ses deux montagnes : le Mont-Comi, pour la pratique du vélo de montagne, du ski alpin et de la planche à neige et la montagne Saint-Pierre, pour le ski hors-piste. La qualité de la neige qui les recouvre fait d'ailleurs bien des envieux !

CENTRE DE SKI MONT-COMI, SAINT-DONAT

C'est la plus haute montagne skiable du Bas-Saint-Laurent. Avec 30 pentes, la location d'équipement et un accès gratuit aux pentes-écoles.

📍 www.mont-comi.ca

MONTAGNE SAINT-PIERRE, LA RÉDEMPTION

Pour les amateurs de poudreuse et d'émotions fortes, la montagne Saint-Pierre est un véritable petit paradis et un secret bien gardé de La Mitis ! Le point de départ est situé sur le 4^e rang

à La Rédemption. On y trouve un stationnement accessible toute l'année. Un panneau indique l'accès aux sentiers.

📍 fqme.qc.ca/listing/montagne-st-pierre-la-redemption/

LE VÉLO DE MONTAGNE

Le Mont-Comi est aussi reconnu pour ses sentiers de vélo de montagne à l'été et à l'automne. Le remonte-pente est ouvert les fins de semaine (\$) et des pistes de vélo de montagne de niveau débutant à avancé sont ouvertes tous les jours.

📍 mont-comi.ca/velo-de-montagne



Principaux clubs et organismes

OUVERTS À L'ENSEMBLE DE LA POPULATION DE LA MITIS

Gymnastique

🕒 **Club école Gymn'As de La Mitis**

Danse

🕒 **Groupe de danse country de La Mitis**

Hockey mineur

🕒 **Association du hockey mineur Mont-Joli**

Karaté

🕒 **Club de karaté Shotokan de Mont-Joli**

Natation

🕒 **Club de natation Les espadons
Paraxion de Mont-Joli**

Patinage artistique

🕒 **Club de patinage artistique de Mont-Joli**

Patinage de vitesse

🕒 **Club de patinage de vitesse
Les Brise-Lames de La Mitis**

Badminton libre, pickleball (tennis léger) libre,
soccer, badminton et location de gymnases

🕒 **Gymnases de la Ville de Mont-Joli**

Soccer extérieur

🕒 **Bombardiers de La Mitis (été)**

Baseball

🕒 **Baseball mineur de Mont-Joli**

Pilates et spinning

🕒 **Studio LU Mouvement**

Club-école de course

🕒 **Courir NaturELLEment**

LA ROUTE DES ARTS

Un regroupement des artistes de Sainte-Flavie vous invite dans leurs galeries pour admirer des œuvres de toutes sortes!

🕒 www.facebook.com/laroutedesarts

CIRCUIT DES ARTS, DES FRESQUES ET DU PATRIMOINE

Un circuit culturel au cœur de Mont-Joli avec 36 stations d'interprétation sur les 27 fresques murales « Les Murmures de la ville » et autres richesses du patrimoine. Une belle façon de découvrir l'histoire de Mont-Joli, en mode autonome.

🕒 Pour voir le parcours :
[ville.mont-joli.qc.ca/
circuit-les-murmures-de-la-ville](http://ville.mont-joli.qc.ca/circuit-les-murmures-de-la-ville)

📍 Les dépliants du circuit sont aussi disponibles au **Château Landry**,
1588 boul. Jacques-Cartier, Mont-Joli.



FÊTES ET festivals

Plusieurs fêtes et festivals animent La Mitis et ses environs au fil des saisons. Les plus réguliers sont les suivants :

- Price en fête (été)
- Les mardis musicaux de Mont-Joli (été)
- Concours de châteaux de sable de Sainte-Luce (été)
- Festival country-western de Saint-Gabriel (été)
- Les jeudis soirs Ô quai de Sainte-Flavie (été)
- Sculpturales de Sainte-Luce (été)
- Artistes en fête (été)
- Fête hivernale de Price (hiver)
- Snowmission au Mont-Comi à Saint-Donat (hiver)
- Carnaval de Saint-Octave-de-Métis (hiver)
- Carnaval de Padoue (hiver)
- Festi SAM (hiver)
- Flocon Fête de Sainte-Luce (hiver)

UNE GROTTÉ !

En plein cœur du village de La Rédemption, appelée « Spéos de la Fée », cette grotte a de quoi étonner ! Non seulement elle est la plus profonde au Québec (plus de 45 mètres), mais en plus, elle est unique en Amérique du Nord puisqu'elle permet de faire la descente à l'aide d'une *via ferrata*, un itinéraire aménagé sur la paroi permettant une progression en toute sécurité.

📍 speosdelafee.ca



LES JARDINS DE MÉTIS

Un incontournable dans La Mitis, les Jardins de Métis sont un lieu historique national du Canada. Quelque 3 000 espèces et variétés de plantes sont réparties dans une quinzaine de jardins. Ouvert de juin à octobre, les premiers dimanches de chaque mois sont gratuits pour tous !

📍 www.jardinsdemetis.com



Organismes

DE LA MITIS

Les organismes communautaires de La Mitis contribuent au développement, au bien-être et au divertissement de notre communauté. Ils proposent à la population des services ou des activités à peu de frais et parfois même gratuits.

Liste des organismes de La Mitis

🕒 [ville.mont-joli.qc.ca/
repertoire-des-organismes](http://ville.mont-joli.qc.ca/repertoire-des-organismes)

Répertoire des loisirs gratuits ou peu coûteux

🕒 lamitis.ca/samuser-sans-se-ruiner



Événements

ET ACTIVITÉS INTERCULTURELLES

Dans La Mitis, il y a toutes sortes d'activités interculturelles organisées pendant l'année. Elles visent à tisser des liens et à s'ouvrir sur le monde. Surveillez la page Facebook de la MRC de La Mitis pour resté informé!

🕒 lamitis.ca/rencontres-interculturelles

🕒 www.facebook.com/MRCdeLaMitis





Avec la participation financière de :

Québec



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. >

