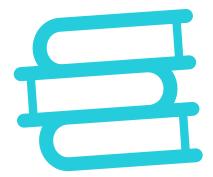




# S'amuser sans se ruiner dans La Mitis

Programmation hiver 2026





**On lit!**



### Bibliothèque Jean-Louis-Desrosiers

📍 1477 boulevard Jacques-Cartier, **Mont-Joli**, QC G5H 3L3

### Bibliothèque Olivar-Asselin

📍 505 route de la Mer, **Sainte-Flavie**, QC G0J 2L0

### Bibliothèque municipale de Métis-sur-mer

📍 130 rue Principale, **Métis-sur-Mer**, QC G0J 1S0

### Bibliothèque municipale de Saint-Donat

📍 108 avenue Bérubé, **Saint-Donat**, QC G0K 1L0

### Bibliothèque municipale de Price

📍 1 rue du Centre, **Price**, QC G0J 1Z0

### Bibliothèque municipale de Sainte-Angèle

📍 540 avenue de la Vallée,  
**Sainte-Angèle-de-Mérici**, QC G0J 2H0

### Bibliothèque municipale de La Rédemption

📍 68 rue Soucy, **La Rédemption**, QC G0J 1P0

### Bibliothèque Marie-Dupont

📍 215 rue Beaulieu, **Padoue**, QC G0J 1X0

### Bibliothèque municipale de Saint-Charles

📍 38 route de Saint-Charles-Garnier  
**Saint-Charles-Garnier**, QC G0K 1K0

### Bibliothèque Le Bouquinier

📍 103 rue Leblanc,  
**Saint-Gabriel-de-Rimouski**, QC G0K 1M0

### Bibliothèque de Saint-Joseph-de-Lepage

📍 70 rue de la Rivière,  
**Saint-Joseph-de-Lepage**, QC G5H 3N8

### Bibliothèque de Luceville

📍 59-1 rue Saint-Laurent, **Sainte-Luce**, QC G0K 1P0

### Bibliothèque de Sainte-Luce

📍 200-1 rue Langlois, **Sainte-Luce**, QC G0K 1P0



**0 - 17 ans**

### Halte-bébé

Un lieu de rencontres mamans-bébés. Une sage-femme ou une infirmière en périnatalité est présente pour assurer un soutien aux nouvelles mamans. Des ateliers sur différents thèmes de la parentalité sont abordés par des professionnelles. Des jeux sont disponibles pour les enfants. Du café est offert aux mamans.

🕒 **Tous les mercredis de 13 h 15 à 15 h 15**

\$ Gratuit

📍 Maison des familles de La Mitis,  
46 avenue Pierre-Normand, **Mont-Joli**

ℹ️ 418 775-9193

### Pivot-famille Mitis

Un lieu de rencontres familiales avec des déjeuners-causerie, des ateliers de couture, des marches de groupes, des ateliers sur le développement de l'enfant et bien plus! Une halte-garderie est disponible sur place pour les enfants des parents participants. Les inscriptions sont obligatoires pour toutes les activités.

📍 1564 boulevard Jacques-Cartier, **Mont-Joli**

ℹ️ 418 775-2300 / Voir la page Facebook Pivot-famille Mitis pour les détails et horaires des activités proposées.

### Maison des jeunes de Mont-Joli

Ouvert aux ados de 11 à 17 ans.

🕒 **Mardi, mercredi et jeudi: 17 h 30 à 21 h 30**  
**Vendredi: 17 h 30 à 22 h - Samedi: 14 h 30 à 22 h**

\$ Gratuit

📍 1643 boulevard Jacques-Cartier, **Mont-Joli**

ℹ️ 418 775-4794

### Maison des jeunes de Saint-Gabriel

Ouvert aux ados de 11 à 17 ans.

🕒 **Mercredi et jeudi: 17 h 30 à 21 h 30**  
**Vendredi: 17 h 30 à 22 h 30**

\$ Gratuit

📍 278-B rue Principale, **Saint-Gabriel**

ℹ️ 418 798-4794

### Maison des jeunes de Sainte-Luce

Ouvert aux ados de 11 à 17 ans.

🕒 **Tous les vendredis de 18 h 30 à 21 h 30**

\$ Gratuit

📍 59 rue Saint-Laurent (Luceville), **Sainte-Luce**

ℹ️ 418 739-4317 poste 2461



## Anneaux de glace

### Price

📍 Derrière les jeux d'eau et le poste de la Sûreté du Québec

### Saint-Gabriel

📍 11 rue Fabien-Jalbert  
(à côté du Centre sportif Desjardins)

### Sainte-Flavie

📍 775 route Flavie-Drapeau



## Patinoires



### La Rédemption

📍 72 rue Soucy

### Les Hauteurs

📍 56 rue de l'Église

### Luceville

📍 110 rue Saint-Pierre Est

### Métis-sur-Mer

📍 8 rue de l'Église  
(derrière le Centre des loisirs)

### Mont-Joli

📍 70 rue Beaupré  
(école Norjoli)

### Padoue

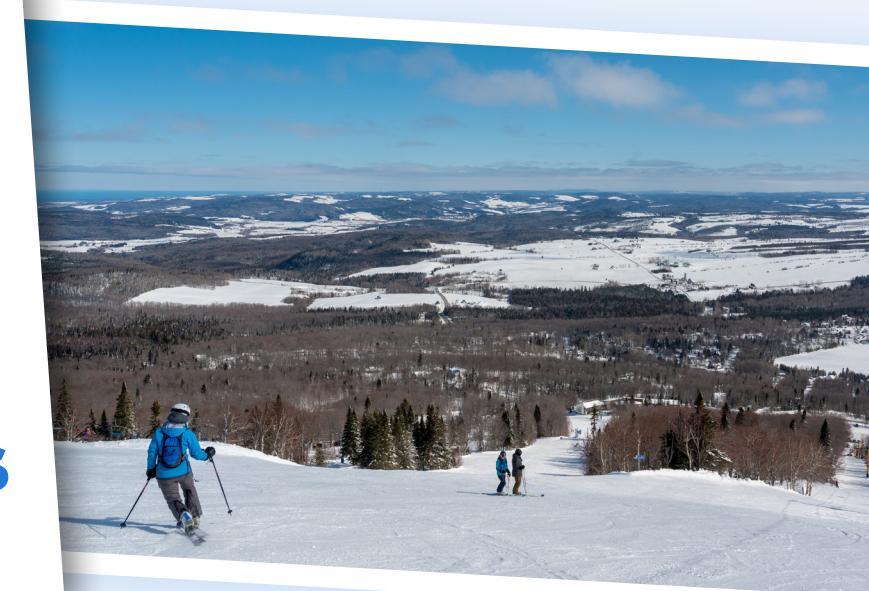
📍 277 rue Plourde  
(Centre des loisirs)

### Price

📍 18 rue Oscar-Fournier  
(derrière l'hôtel de ville)



## Sentiers et montagnes



### Marche

#### Parc du Ruisseau Lebrun

📍 251 avenue du Sanatorium, **Mont-Joli**

#### Sentier Mitiwee

📍 Accès à partir de la route 234 entre **Price** et **Grand-Métis**

#### Sentier national

(intermédiaire - avancé)

📍 Départ de la piste Panoramique du Parc du Mont-Comi



### Raquette

#### Parc du Ruisseau Lebrun

📍 251 avenue du Sanatorium, **Mont-Joli**

#### Sentier Mitiwee

📍 Accès à partir de la route 234 entre **Price** et **Grand-Métis**

#### Sentier hivernal de Luceville

📍 240 rang 2 ouest, **Sainte-Luce**

#### Parc du Mont-Comi

📍 300 chemin du Plateau, **Saint-Donat**

#### Sentier hivernal de Saint-Joseph

📍 rue Roy, **Saint-Joseph**



### Ski de fond

#### Sentier hivernal de Luceville

📍 240 rang 2 ouest, **Sainte-Luce**

#### Parc du Ruisseau Lebrun

📍 251 avenue du Sanatorium, **Mont-Joli**



### Ski alpin et planche à neige

#### Parc du Mont-Comi

4 pentes-écoles gratuites avec remontée en T-Bar

📍 300 chemin du Plateau, **Saint-Donat**



### Ski hors-piste

#### Montagne Saint-Pierre

(expert)

📍 Accès par le 4<sup>e</sup> rang de **La Rédemption**





## Sports intérieurs



### Patin libre

#### Horaires variables

\$ 3\$ enfant-aîné / 4\$ adulte

📍 Amphithéâtre Desjardins, 275 avenue Ross, **Mont-Joli**

☎ 418 775-7285 #2170

### Bain libre

#### Horaires variables

\$ 3\$ enfant-aîné / 4\$ adulte

📍 Piscine Gervais-Rioux, 1411 rue des Érables, **Mont-Joli**

☎ 418 775-7285 #2176

### Badminton libre

#### Lundi et mercredi de 19 h 15 à 21 h 45

\$ 5\$ par séance 45\$ carte de 10 fois

📍 École le Mistral, 254 avenue Ross, **Mont-Joli**

☎ 418 775-7285 #2170

### Pickleball libre

#### Mardi et jeudi de 19 h 15 à 21 h 45

\$ 5\$ par séance 45\$ carte de 10 fois

📍 École le Mistral, 254 avenue Ross, **Mont-Joli**

☎ 418 775-7285 #2170

### Pickleball

#### Mardi, mercredi et jeudi de 13 h à 16 h mercredi 17 h 45 à 19 h (débutants) et 19 h à 21 h (inter)

\$ Gratuit pour les résidents de Ste-Flavie (5\$ non résidents)

📍 Édifice municipal, entrée espace communautaire,  
775 route Flavie-Drapeau, **Sainte-Flavie**

☎ Sonia Boucher 418 775-7050 poste 2612

### Pickleball

Initiation Pickleball

#### 6 et 13 janvier de 19 h à 21 h

\$ Gratuit

📍 Centre Gabriel Nadeau, 1 rue Langlois, **Sainte-Luce**

☎ Charles Isabelle 418 739-4317 poste 2461



**Hiver**



### Club d'écriture

Exercices d'écriture dirigés, en groupe.

A lieu deux fois par mois.

#### Tous les 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> dimanches du mois à 13 h 30

\$ Gratuit

📍 Bibliothèque Jean-Louis-Desrosiers,  
1477 boulevard Jacques-Cartier, **Mont-Joli**

☎ 418 775-1999

### Exposition de peinture

Artiste invité: Jean-Pierre Gagnon

#### Février - mars selon l'horaire de la bibliothèque

\$ Gratuit

📍 Bibliothèque Jean-Louis-Desrosiers,  
1477 boulevard Jacques-Cartier, **Mont-Joli**

☎ 418 775-7285 poste 2151

### Club de lecture

Partagez votre passion pour la lecture lors de rencontres de groupes mensuelles.

#### Les premiers lundis de chaque mois à 18 h 30

\$ Gratuit

📍 Bibliothèque Jean-Louis-Desrosiers,  
1477 boulevard Jacques-Cartier, **Mont-Joli**

☎ 418 775-2728

### Fête hivernale

Journée familiale, feu, glissades

#### 16-17-18 janvier

\$ Gratuit

📍 Hôtel de ville,  
18 rue Oscar Fournier, **Price**

☎ Cindy Canuel 418 775-2144 poste 2378



## Disco sur glace

Fête disco sur glace avec DJ Dany Bouffard.

⌚ 23 janvier à 19 h

\$ Gratuit

📍 Patinoire,  
104 rue des Loisirs, **Saint-Donat**

ℹ️ Julie Minville 418 775-4634 poste 2304

## Carnaval de Saint-Octave-de-Métis

Fête hivernale

⌚ 23-24-25 janvier  
30-31 janvier et 1<sup>er</sup> février

\$ Gratuit

📍 Centre sportif et Centre récréatif,  
113 et 134 chemin Kempt, **Saint-Octave**

ℹ️ Ema Chuzeville 418 429-9511

## Matinée jeunesse Hydro-Québec

Rencontre avec l'autrice et illustratrice jeunesse Orbie.

⌚ 24 janvier à 10 h

\$ Gratuit

📍 Maison de la culture du Château Landry,  
1588 boulevard Jacques-Cartier, **Mont-Joli**

ℹ️ 418 775-2764

## Carnaval d'hiver

Activité familiale avec concours de bonhomme de neige, feu, chocolat chaud, glissade, hockey et plus!

⌚ 24 janvier de 13 h à 21 h

\$ Gratuit

📍 Installations municipales,  
138 rue Principale, **Métis-sur-Mer**

ℹ️ Mariève 418 936-3255

## Randonnée aux flambeaux

Randonnée en raquettes. \*Prêt de raquettes disponible sur place. Chocolat chaud et feu

⌚ 31 janvier de 18 h 30 à 20 h 30

\$ Gratuit

📍 Cabane de patinoire,  
10 rue de l'église, **Métis-sur-Mer**

ℹ️ Messenger Comité des loisirs de Métis-sur-Mer

## Carnaval de Padoue

Fête hivernale organisée par l'Association sportive de Padoue.

⌚ 6-7-8 et 13-14-15 février

\$ Gratuit

📍 Centre des loisirs,  
114 rue Gagnon, **Padoue**

ℹ️ Ema Chuzeville 418 429-9511

## Chasse aux coeurs

Une collaboration de la Maison des familles et de la bibliothèque. Activité familiale de chasse au trésor dans la biblio, suivie d'une activité de bricolage pour enfants.

⌚ 8 février de 9 h 00 à 11 h 00

\$ Gratuit

📍 Bibliothèque Jean-Louis-Desrosiers,  
1477 boulevard Jacques-Cartier, **Mont-Joli**

ℹ️ 418 775-9193

## Séances de Yoga du rire

Animatrice: Marie-Josée Croteau

⌚ 17 février; 10 mars; 14 avril de 18 h 30 à 19 h 30

\$ Gratuit

📍 Bibliothèque Jean-Louis-Desrosiers,  
1477 boulevard Jacques-Cartier, **Mont-Joli**

ℹ️ 418 775-7285 poste 2151



## Soirée littéraire

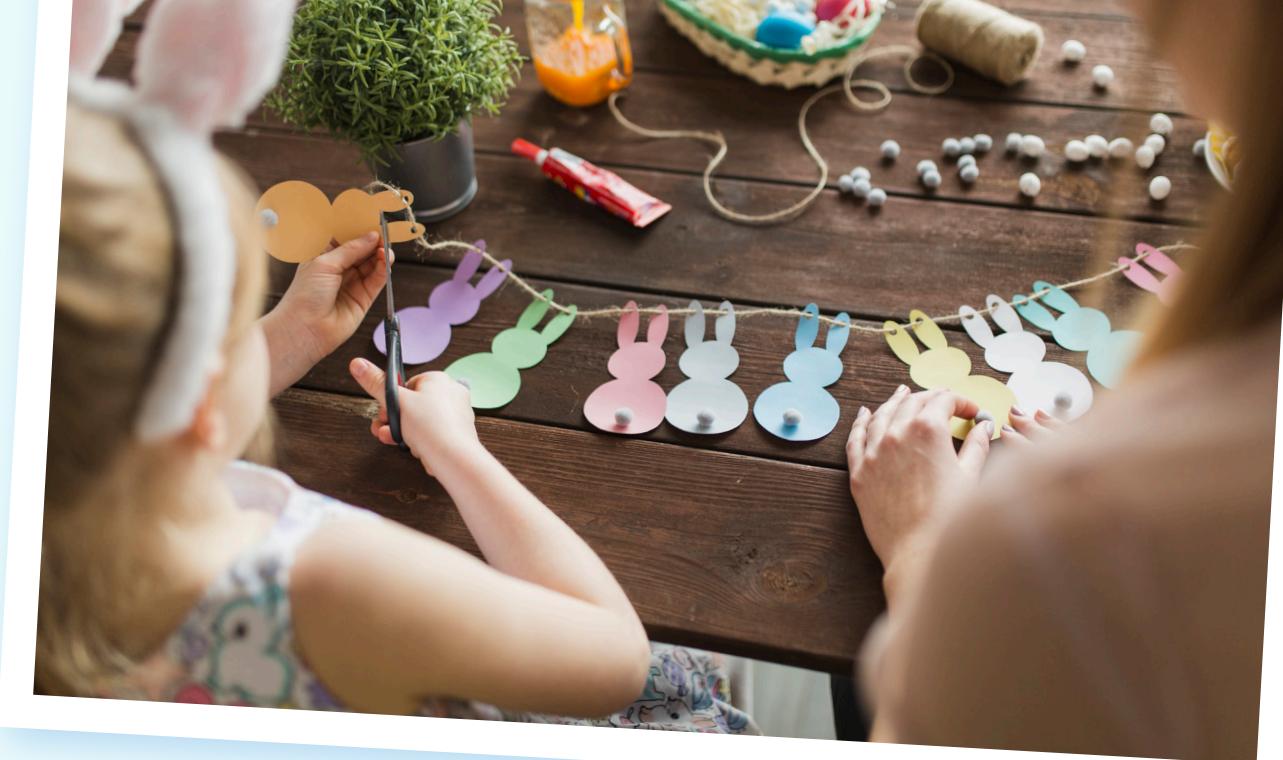
Extrait d'une pièce de théâtre poético-politique et musicale en construction par les auteurs Géraldine Saucier et Bilbo Cyr.

⌚ 19 février à 17 h

\$ Gratuit

📍 Maison de la culture du Château Landry,  
1588 boulevard Jacques-Cartier, **Mont-Joli**

ℹ 418 775-2764



## Glissade au Boule Rock

Traditionnelle glissade au Boule Rock

⌚ 21 février de 14 h à 16 h

\$ Gratuit

📍 Trou 12 du Club de golf Boule Rock,  
2<sup>e</sup> rang, **Métis-sur-Mer**

ℹ Messenger Comité des loisirs de Métis-sur-Mer

## Randonnée au clair de lune

Randonnée au clair de lune dans le sentier Mitiwee.

⌚ 28 février à 19 h

\$ Gratuit

📍 Sentier Mitiwee, entrée sur la route 234  
entre Grand-Métis et Price, **Grand-Métis**

ℹ Ema Chuzeville 418 429-9511

## «Stress et anxiété au service de l'humain»

Conférence en collaboration avec l'organisme Santé mentale Québec - Bas-Saint-Laurent

⌚ 17 mars à 18 h 30

\$ Gratuit

📍 Bibliothèque Jean-Louis-Desrosiers,  
1477 boulevard Jacques-Cartier, **Mont-Joli**

ℹ 418 775-7285 poste 2151

## «Il était une fois Mont-Joli»

Conférence avec l'animateur Réjean Demers

⌚ 24 mars à 18 h 30

\$ Gratuit

📍 Bibliothèque Jean-Louis-Desrosiers,  
1477 boulevard Jacques-Cartier, **Mont-Joli**

ℹ 418 775-7285 poste 2151

## Chasse aux cocos

En collaboration avec La Maison des Familles.  
Activité familiale de chasse aux cocos suivie  
d'un bricolage pour enfants.

⌚ 29 mars à 9 h

\$ Gratuit

📍 Bibliothèque Jean-Louis-Desrosiers,  
1477 boulevard Jacques-Cartier, **Mont-Joli**

ℹ 418 775-7285 poste 2151

## Flocon fête

Patin disco, animation festive, tire d'érable  
et chocolat chaud.

⌚ Horaire à venir

\$ Gratuit

📍 Parc Maude Charron,  
1 rue Langlois, **Sainte-Luce**

ℹ Charles Isabelle 418 739-4317 poste 2461

## Classique hivernale

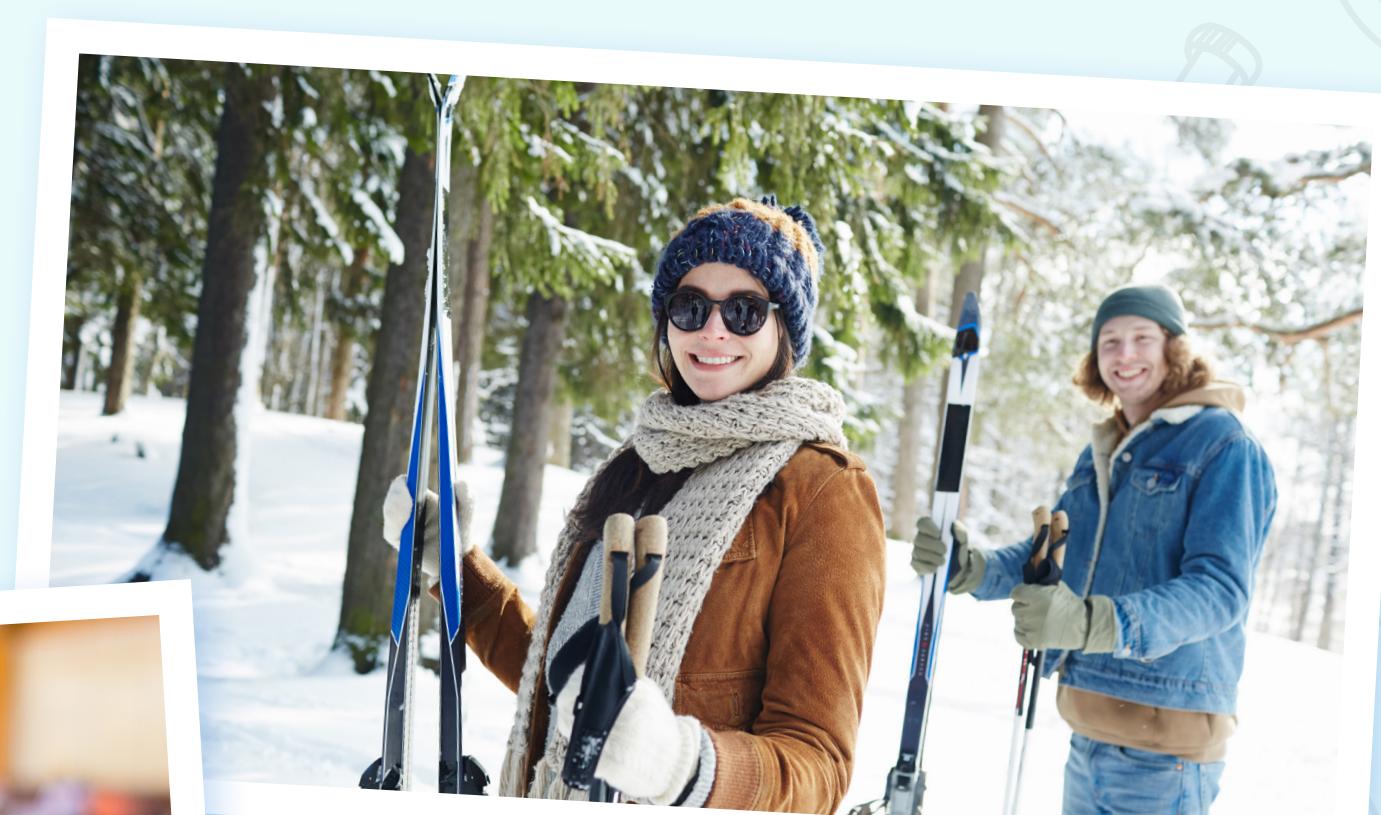
Course amicale de ski de fond, découverte du site.

⌚ Horaire à venir

\$ Gratuit

📍 Sentier de ski de fond,  
223-225 2<sup>e</sup> Rang ouest, **Sainte-Luce**

ℹ Charles Isabelle 418 739-4317 poste 2461



# circonflexe

## Prêt-pour-bouger



Glace

Équipements sportifs à emprunter gratuitement dans la MRC de La Mitis | [www.pret-pour-bouger.ca](http://www.pret-pour-bouger.ca)

Matériel sportif	Municipalité
	<ul style="list-style-type: none"><li>Mont-Joli (enfants)</li><li>Les Hauteurs (enfants + adultes)</li><li>Sainte-Jeanne-d'Arc (enfants)</li><li>La Rédemption (enfants + adultes)</li><li>Saint-Octave-de-Métis (enfants + adultes)</li><li>Price (enfants + adultes)</li><li>Sainte-Angèle (enfants + adultes)</li><li>Sainte-Flavie (enfants)</li><li>Saint-Gabriel (enfants + adultes)</li><li>Métis-Sur-Mer</li><li>Saint-Octave-de-Métis</li><li>Price</li><li>Sainte-Flavie</li><li>Saint-Gabriel</li><li>Mont-Joli</li><li>Les Hauteurs</li><li>Sainte-Jeanne-d'Arc</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>Les Hauteurs</li><li>Métis-Sur-Mer</li><li>Mont-Joli</li><li>Saint-Octave-de-Métis</li><li>Price</li><li>Sainte-Flavie</li><li>La Rédemption</li><li>Padoue</li><li>Sainte-Jeanne-d'Arc</li><li>Saint-Gabriel</li><li>Sainte-Luce</li><li>Sainte-Flavie</li><li>Métis-Sur-Mer</li><li>Price</li><li>Saint-Octave-de-Métis</li><li>La Rédemption</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>Sainte-Flavie</li><li>Sainte-Luce</li><li>Saint-Gabriel</li><li>Mont-Joli</li><li>Les Hauteurs</li><li>Sainte-Jeanne-d'Arc</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>Sainte-Flavie</li><li>Sainte-Luce</li><li>Métis-Sur-Mer</li><li>Price</li><li>Saint-Octave-de-Métis</li><li>La Rédemption</li></ul>

### ➤ Des questions?

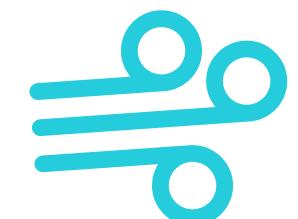
Contactez le service des loisirs de la municipalité pour plus de détails sur la location d'équipement.

Suivez-nous sur Facebook: Circonflexe La Mitis



# circonflexe

## Prêt-pour-bouger



Glisse

Équipements sportifs à emprunter gratuitement dans la MRC de La Mitis | [www.pret-pour-bouger.ca](http://www.pret-pour-bouger.ca)

Matériel sportif	Municipalité
Chariot Thule	Mont-Joli Sainte-Luce
Ski de fond	Mont-Joli Price
Crazy carpet	
Traîneau	Toutes les municipalités
Ski pour poussette	

Matériel sportif	Municipalité
Raquettes pour enfants et adultes	Mont-Joli Saint-Joseph-de-Lepage Saint-Octave-de-Métis Padoue Price Sainte-Angèle-de-Mérici Sainte-Flavie Sainte-Luce Grand-Métis Saint-Gabriel Les Hauteurs Saint-Charles-Garnier Sainte-Jeanne-d'Arc La Rédemption



### ➤ Des questions?

Contactez le service des loisirs de la municipalité pour plus de détails sur la location d'équipement.

Suivez-nous sur Facebook: Circonflexe La Mitis