



GUIDE DES LOISIRS

2025-2026



MRC de
LA MATAPÉDIA

À CONSERVER !



**PARTENAIRE
DE VOS
LOISIRS!**



C.G.R.M.P.



Corporation de gestion des rivières
Matapédia et Patapédia

PÊCHEZ LE SAUMON

Réserve faunique des rivières
Matapédia-et-Patapédia

CHASSEZ L'ORIGINAL

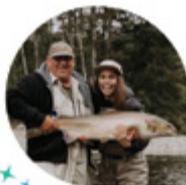
Réserve faunique de Dunière

SOYEZ SENSIBILISÉS

Site des Chutes et Marais

FAITES UN DON

Fondation Richard Adams Inc.



CGRMP

WWW.CGRMP.COM

888 730-6174



Centre
matapédien
d'études
collégiales

Humain
ENGAGÉ
INNOVANT

SCIENCES DE LA NATURE

TECHNIQUES DE PHYSIOTHÉRAPIE

SCIENCES HUMAINES

GESTION DE COMMERCES

TREMPLIN DEC

Notre cégep, c'est un des derniers-nés de la famille des centres d'études collégiales du Québec.

Nous l'avons baptisé "CMÉC" en 1995, abréviation pour Centre matapédien d'études collégiales. Depuis son ouverture, il s'est profondément enraciné dans le sol de LA VALLÉE DE LA MATAPÉDIA et dans le cœur de sa population.

92, rue Desbiens
Amqui (Québec) G5J 3P6
Téléphone : 418 629-4190
information@centre-matapédien.qc.ca

centre-matapédien.qc.ca
fondation.centre-matapédien.qc.ca
CentreMatapédien





- 📍 67, rue Lambert, Amqui
- ☎️ 418 629-1241
- 🌐 www.mdfmatapedia.org
- 📌 **Suivez-nous sur Facebook**



Nos services

- Ludothèque
- Milieu de vie
- Halte-garderie
- Ateliers culinaires
- Activités familiales
- Vérification de siège d'auto
- Ateliers éducatifs pour enfants
- Accompagnement aux familles

La famille au coeur de notre communauté!



Marché Public
MATAPÉDIEN



**Tous les jeudis de 16 h à 19 h
de juin à septembre**

**Un rendez-vous hebdomadaire pour faire le
plein de produits locaux et venir à la
rencontre des producteurs matapédiens!**



**Stationnement de La Banquise à
Amqui, près du camping**

Suivez-nous!



marchematapedien.com



Du Divertissement * sans écrans dans La Matapédia !

TchèQUE!
librairie
agrée
boutique
ÇA!



7-81 Rue des Forges
Amqui - G5J 3A7
418-631-1640
tchequeca@gmail.com - 



Abonnez-vous à votre bibliothèque municipale affiliée au Réseau BIBLIO du Bas-Saint-Laurent, c'est gratuit !

RÉSEAU
BIBLIO
du Bas-Saint-Laurent

LIVRE
EN fêTE!



418 867-1682
www.reseaubibliobsl.qc.ca

495 569
Livres
imprimés

13 341
Livres
numériques

En plus, la ressource
Toutapprendre offre plus de
66 000 titres
de livres numériques et plus de
9 500 titres
de livres audionumériques
et BibliOdysée propose
plus de **97 titres**

Accessible en tout temps,
d'où que vous soyez!



pretnumerique.ca



toutapprendre.com
APPRENDRE EN LIGNE



Libby.

BIBLI**ODYSÉE**

protégez**VOUS**

MES **ADRESSES**.COM
EN VOTRE LANGUE PRÉFÉRÉE



GÉNÉALOGIE
QUÉBEC

PASCAL BÉRUBÉ

DÉPUTÉ DE MATANE-MATAPÉDIA

 Pascal.Berube.MATN@assnat.qc.ca



ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC

La Matapédia .CA

**Citoyens, nouveaux arrivants,
visiteurs de passage**

Pour en découvrir encore plus !

- Hébergement
- Attraitis
- Restauration
- Emploi
- Entrepreneuriat
- Loisirs
- Calendrier d'activités

Consultez notre site web

lamatapedia.ca

#lamatapedia



MOT DE BIENVENUE

La MRC de La Matapédia est heureuse de partager avec vous l'édition 2025-2026 de son Guide matapédien des loisirs, l'outil par excellence pour profiter pleinement des activités organisées dans notre belle région. Nous espérons que le guide répondra à toutes vos interrogations en matière de loisirs et nous vous invitons à le conserver précieusement!

Chantale Lavoie, préfète



Photo : Zone Blanche photo

Vous organisez des activités de loisir et vous souhaitez qu'elles soient répertoriées dans le guide ?

Communiquez avec nous au 418 629-2053, poste 1036
ou à culture@mrcmatapedia.quebec !

Vous souhaitez faire connaître une activité ponctuelle que vous organisez ?

Inscrivez-la gratuitement dans le calendrier d'événements du www.lamatapedia.ca/calendrier !

**Aidez-nous
à améliorer
le Guide
matapédien
des loisirs!**

Scannez le code QR
pour répondre à notre
sondage d'appréciation



TABLE DES MATIÈRES

BIBLIOTHÈQUES	10-13
PARCS	14-16
CULTUREL	18-23
SOCIORÉCRÉATIF	24-32
SPORTIF ET DE PLEIN AIR	42-66

Accorderie de La Matapédia	24
Accros Plein-Air.....	42
Activités ponctuelles d'échanges interculturels / Les Rendez-vous Bouffe... et Nous !.....	24
Activités ponctuelles pour nouveaux arrivants / RÉZO de La Matapédia	24
Arc-O-Val inc.	42
Arseno Simulateur de golf.....	42
Ateliers du mercredi.....	18
Auberge Camping du Lac Malcom.....	44
Auberge-Pourvoirie de la Rivière Matapédia	42
Badminton	43
Badminton libre	43
Ballon sur glace de Sayabec	43
Ballon sur glace féminin.....	43
Baseball mineur Vallée.....	43
Boîtes à livres libre-service.....	13
Camp art et musique.....	24
Camps de jour	25
Camp de jour de la relâche (pêche).....	44
Camp Sable Chaud.....	25
Camping Base Plein Air Saint-Damase	44
Camping Beaurivage	45
Camping Bois et Berges et marina Albert-Lévesque.....	45
Camping Causapschal chez Moose S.E.N.C	45
Camping d'Amqui.....	45
Camping de la rivière Matapédia	46
Camping Le Saumonois.....	46
Camping Monts Notre-Dame.....	45
Centre de conditionnement physique Serge-Santerre de Sayabec	52
Centre de Femmes de la Vallée de la Matapédia	25
Centre Éclosion.....	26
Centre nautique Le Saumonois.....	46

Cercle des Fermières de Lac-Humqui.....	26
Chœur Les Voix de la Vallée.....	18
Chorale de Saint-Moise.....	18
Chorale de Sayabec	18
Chute à Philomène	46
Cinéma Figaro	19
Club alpin Val-d'Irène.....	47
Club American Karaté.....	51
Club de curling de la Vallée	47
Club de golf Revermont.....	47
Club de jiu-jitsu d'Amqui	51
Club de judo d'Amqui.....	50
Club de moto-neige La Coulée Verte	50
Club de natation NATAQUI (CNDA).....	48
Club de patinage artistique Frimousse de Sayabec.....	48
Club de patinage artistique Mira-Belle d'Amqui.....	48
Club de patinage de vitesse Optimiste d'Amqui (CPVA)....	48
Club de ski de fond de Causapschal	49
Club de ski de fond Harfang des neiges d'Amqui.....	49
Club de ski de fond Mont-Climont	49
Club de soccer Le Blizzard d'Amqui	49
Clubs des 50 ans et +	26
Club GymTastique	47
Club motoneiges Vallée Matapédia	50
Club VTT de La Matapédia	50
Comité Festif de Val-Brillant	28
Comité Loisirs Saint-Alexandre-des-Lacs	28
Comité Pickleball Val-Brillant	51
Comité sportif de Saint-Moise.....	28
Corporation de gestion des rivières Matapédia et Patapédia (CGRMP)	51
Corporation des loisirs de Lac-au-Saumon	28
Corps de cadets 2774 Joseph-Keable, VC, MM d'Amqui.....	29
Cours de musique - instruments à vent et percussions.....	19
Cours Insanity - Conditionnement physique.....	52
Dekhockey Vallée	56
Diffusion Mordicus.....	19
École de hockey de la Vallée.....	52
École Shaolin Kung Fu de Causapschal.....	51
École Shaolin Kung Fu et Kick-Boxing d'Amqui.....	51
Ensemble vocal de Causapschal.....	19
Espace Familles	29

Espace Familles « La forêt magique »	29	Musée patrimonial de Saint-Cléophas.....	21
Espace Familles mobile - Secteur Ouest.....	29	Nadi Yoga	66
Et que ça danse !.....	20	Observatoire au haut de la montagne de la croix et sentier de marche	59
Exposition d'art populaire	20	« Parc actif » au parc de la Pointe.....	60
Gare patrimoniale / Maison de la culture de Sayabec.....	20	Parcours de marche	59
Golf La Vallée du Rêve	53	Parcours « Sentiers imagés de La Matapédia ».....	22
Gym ArtFitness	52	Parc régional de la Seigneurie-du-Lac-Matapédia	14
Gym communautaire de Saint-Léon-le-Grand.....	53	Parc régional de Val-d'Irène	14
Gym de Causapsal	53	Patinage débutant.....	60
Gym Gyo.....	53	Patinage libre - Aréna d'Amqui.....	60
Harmonie de Causapsal.....	20	Patinage libre - Centre sportif David-Pelletier	60
Hockey adulte - Les Vrais.....	56	Patinage libre - Centre sportif Gérard-Duchaîne.....	60
Hockey amical 30 ans et plus.....	56	Piscine municipale d'Amqui	61
Hockey balle	56	Pouvoirie Fournier Plein air	65
Hockey jeunesse.....	57	Programme « Enrichissement musique »	21
Hockey libre - Aréna d'Amqui.....	57	Quilles Causap - Coop de solidarité.....	61
Hockey libre - Centre sportif Gérard-Duchaîne.....	57	Quilles Vallée d'Amqui.....	61
Hockey mineur Vallée Matapédia	57	Rayon de partage en santé mentale.....	22
Jardin collectif d'Albertville.....	30	ReCEM.....	32
La Caserne des jeunes de Lac-au-Saumon.....	30	Rendez-vous au musée	22
L'Assaut - Hockey scolaire.....	56	Salle de quilles de Saint-Noël.....	61
Le Ranch d'Amélie	57	Sentier international des Appalaches - Québec	62
Le Royaume du Campeur.....	45	Sentier Le chemin des émeraudes	62
Les Amirams de la Vallée.....	30	Sentier lumineux	62
Les p'tits frileux.....	30	Sentiers de marche aux lacs Langis	62
Les vendredis de la Caboose	21	Sentiers Mic-Mac	62
Ligue de balle-molle Coors Light / Dépanneur du Lac	58	Site des Chutes et Marais	63
Ligue de balle-molle de Saint-Léon-le-Grand	58	Site patrimonial de pêche Matamajaw	22
Ligue de hockey des travailleurs de la Vallée	58	Soccer senior mixte récréatif - Les ballons d'or	63
Ligue de mini-basket Vallée	58	Société d'histoire et de généalogie de La Matapédia.....	23
Ligue de tennis matapédienne.....	58	Sorties spéciales FAMILLES du mois!.....	32
Ligue de volleyball mixte d'Amqui.....	58	Sports libres en gymnase	63
Loisirs de Sainte-Florence	31	Station de ski de Val-d'Irène.....	63
Loisirs de Saint-Léon-le-Grand.....	30	Surf E-Motion	63
Loisirs de Saint-Noël.....	30	Tennis (Amqui)	64
Maison des familles de La Matapédia.....	31	Tennis (Val-Brillant).....	64
Maison des jeunes de Causapsal.....	31	Troupe de théâtre « Au gré du vent » de Saint-Damase... 23	
Maison des jeunes de Sayabec	31	Troupe de théâtre « Sébec »	22
Maison des jeunes de Val-Brillant.....	31	Vélo-parc	64
Maison des jeunes La Jeunathèque d'Amqui	31	Véloroute Desjardins de La Matapédia	64
Marché Nomade de La Matapédia	32	Via Ferrata de la Chute à Philomène	64
Marché Public Matapédien.....	32	Volleyball de plage libre	65
Microbrasserie La Captive	21	Volleyball libre.....	65
Mini-putt Inn	59	Yoga Jacynthe Pelletier	66
Mini-putt Les petits loups.....	59	Yoga - Mélanie Fournier	66
Multisports Causapsal	59	Zec Casault.....	65
Multisports de Val-Brillant	59		

RÉPERTOIRE DES BIBLIOTHÈQUES



LES BIBLIOTHÈQUES MATAPÉDIENNES OFFRENT LEURS SERVICES TOUT À FAIT GRATUITEMENT AUX CITOYENS DE LEUR MUNICIPALITÉ.

Elles proposent des services de prêt et de consultation de livres et documents et peuvent, sur demande, vous dénicher des livres ne faisant pas partie de leur collection locale.

De plus, elles organisent ponctuellement diverses activités grand public ouvertes à toute la population, peu importe la municipalité de résidence.

Bibliothèque communautaire « Les p'tits bonheurs de Léonie » de Saint-Moïse

120, rue Principale, local 3
450-204-7317 / 581-246-8821 / ☎
lesptitsbonheurdeleonie@gmail.com

Consultez Facebook pour les heures d'ouverture et les détails !



Bibliothèque Madeleine-Gagnon, Amqui

24, promenade Marcel-Rioux
418-629-4242, poste 1247 / bibliotheque@amqui.ca

Lundi : 13 h à 17 h et 18 h 30 à 20 h
Mardi : 13 h à 17 h et 18 h 30 à 20 h
Mercredi : 10 h à 11 h 30, 13 h à 17 h et 18 h 30 à 20 h
Jedi : 13 h à 17 h
Vendredi : 13 h à 17 h
Samedi : 13 h à 16 h

Ouverte en période estivale sauf le samedi.

Catalogue en ligne : www.biblio.ville.amqui.qc.ca

Bibliothèque Les trésors de Delphine, Val-Brillant

11, rue Saint-Pierre Ouest
418-742-3212 / ☎

Lundi : 9 h à 16 h
Mardi : 9 h à 16 h
Mercredi : 9 h à 17 h
Vendredi : 9 h à 12 h
Samedi : 10 h 30 à 12 h

Ouverte en période estivale.

BIBLIOTHÈQUES AFFILIÉES AU RÉSEAU BIBLIO DU BAS-SAINT-LAURENT

Catalogue en ligne pour toutes ces bibliothèques www.reseaubibliosl.qc.ca / 📍

Bibliothèque d'Alberville

1058, rue Principale
418-756-3554, poste 1590 / 📍 / biblio.albert@crsbsp.net

Mercredi : 13 h à 14 h (1^{er} mercredi du mois seulement)
et de 19 h à 20 h.

Fermée en août.

Bibliothèque Bertrand-B.-Leblanc, Lac-au-Saumon

20, place de la Municipalité
418-778-3378, poste 6 / 📍 / biblio.saumon@crsbsp.net

Jedi : 13 h 30 à 16 h et de 18 h 30 à 20 h

Ouverte en période estivale.

Bibliothèque de Causapscal

3, place de l'Église
418-756-3444, poste 1345 / 📍 / biblio.causap@crsbsp.net

Mercredi : 13 h à 15 h 30 et 18 h 30 à 20 h

Jedi : 18 h 30 à 20 h

Ouverte le mercredi une semaine sur deux en période estivale.

Bibliothèque de Saint-Cléophas

356-B, rue Principale
418-536-3023, poste 7 / 📍 / biblio.cleophas@crsbsp.net

Jedi : 19 h à 20 h 30

Fermée en période estivale.

Bibliothèque de Saint-Damase

377, rue de l'Église, dans l'école primaire
418-776-2103 / biblio.damase@crsbsp.net

Mardi : 18 h 30 à 19 h 30

Ouverte en période estivale.



Bibliothèque de Saint-Léon-le-Grand

241, rue Gendron, porte 1-A, dans l'école primaire
418-743-2828, poste 7942 / 📍 / biblio.granleon@crsbsp.net

Mardi : 9 h à 11 h

Vendredi : 19 h à 21 h

Ouverte en période estivale.

Bibliothèque de Saint-Noël

25, rue de l'Église, dans l'école primaire
418-776-2549 / 📍 / biblio.noel@crsbsp.net

Lundi : 12 h 45 à 15 h

Mardi : 18 h 30 à 20 h

Bibliothèque de Saint-Vianney

107-B, avenue Centrale
418-629-4082 / biblio.vianney@crsbp.net

Mercredi : 18 h 30 à 19 h 30

Fermée en période estivale.

Bibliothèque de Saint-Zénon- du-Lac-Humqui

144, route 195
418-743-2097 / biblio.zenon@crsbp.net

Jedi : 18 h 30 à 20 h

Ouverte en période estivale.

Bibliothèque de Sainte- Marguerite-Marie

15, rue de la Vérendrye
418-756-3364 / biblio.margot@crsbp.net

Le local est ouvert sur demande, service « à la carte », prêt de livres à la Coop de solidarité des Vents.

Bibliothèque de Gaétane-Morin, Sainte-Florence

6, rue des Loisirs
418-756-3491, poste 1540 / biblio.florence@crsbp.net

Mardi : 13 h à 16 h

Ouverte lors des déjeuners mensuels.

Fermée en période estivale.

Bibliothèque municipale et scolaire Quillit, Sayabec

8A, rue Keable, entrée de la bibliothèque à la porte 5
de la Polyvalente de Sayabec
418-536-5431, poste 7626 /  biblio.sayabec@crsbp.net

Mercredi : 9 h à 11 h, 12 h 30 à 15 h 30
et 18 h 30 à 20 h

Heures d'ouverture réduites en période estivale,
consultez Facebook pour connaître l'horaire.

Municipalité de Sainte-Îrène

La municipalité de Sainte-Îrène rembourse aux citoyens de la municipalité qui en font la demande les frais d'abonnement à la bibliothèque Madeleine-Gagnon d'Amqui. Contactez le bureau municipal pour en savoir plus!

Bibliothèque du CMÉC - Centre matapédien d'études collégiales, Amqui

92, rue Desbiens
418-629-4190, poste 5221

La bibliothèque du CMÉC est ouverte à toute la population !

Lundi au vendredi : 8 h à 12 h et 13 h à 16 h

Fermée pour les vacances estivales habituellement de la fin juin au début août.

Catalogue en ligne :

www.centre-matapedien.qc.ca/mon-cmec/bibliotheque



Boîtes à livres libre-service

Ces bibliothèques communautaires, installées à divers endroits sur le territoire matapédien, sont pour la plupart accessibles en tout temps et tous peuvent y laisser ou y prendre un livre tout à fait gratuitement !

Amqui

- Devant le CPE Les p'tits flots (7, rue Saint-Augustin)
- Au parc Pierre-et-Maurice-Gagné (par l'accès de la rue Pelletier. L'hiver, la boîte est au Centre récréoculturel)
- Devant la bibliothèque Madeleine-Gagnon

Causapscal

- Au Centre sportif Gérard-Duchaine
- Près de la Polyvalente Forimont (145, rue Saint-Luc)
- Devant l'entrée de l'Espace familles « La forêt magique » (146, rue de la Fabrique)

Lac-au-Saumon

- Au parc du Centenaire (l'hiver, la boîte est déplacée à la patinoire)

Saint-Alexandre-des-Lacs

- Au parc près du Centre des loisirs

Saint-Cléophas

- Devant le bureau municipal (356, rue Principale)

Saint-Damase

- Près de l'école et du centre communautaire

Saint-Léon-le-Grand

- Au parc intergénérationnel (accès par la rue Plourde)
- Devant le bureau municipal (8A, place de l'Église)

Saint-Moïse

- Devant le Centre municipal (120, rue Principale)
- Près du centre sportif (15, rue Fraser)

Saint-Noël

- Au parc Adrien-Gagnon (déplacée aux loisirs l'hiver)

Saint-Tharcisius

- Devant le Dépanneur Saint-Tharcisius (120, rue Principale Ouest)

Saint-Vianney

- Devant l'Épicerie de Saint-Vianney/Coopérative de solidarité (déplacée devant le bureau municipal l'hiver)

Saint-Zénon-du-lac-Humqui

- Devant le bureau municipal (146, route 195)

Sainte-Florence

- Devant le bureau municipal (6, rue des Loisirs)

Sainte-Îrène

- Au parc situé près de l'église et en face du bureau municipal (362, rue de la Fabrique, où la boîte est située en hiver)
- Au parc des Résidents (rue des Résidents, secteur Val-d'Îrène)

Sainte-Marguerite-Marie

- À la Coop de solidarité des Vents (15, de la Vérendrye)

Sayabec

- Près de la Gare patrimoniale/Maison de la culture (déplacée à l'aréna l'hiver)
- Au CPE L'Enfant joue (6, rue Keable)

Val-Brillant

- Devant le bureau municipal (11, rue St-Pierre Ouest)

RÉPERTOIRE DES PARCS



Parc régional de la Seigneurie-du-Lac-Matapédia

Accès au parc par Sayabec (route de Sainte-Paule)
ou Amqui (route Labrie)

Administration : 420, route 132 Ouest, Amqui G5J 2G6
418-629-2053 / visitez@lamatapedia.ca / 📍

[lamatapedia.ca/parc-regional-de-la-seigneurie-
du-lac-matapedia](http://lamatapedia.ca/parc-regional-de-la-seigneurie-du-lac-matapedia)

Personne responsable : Anne-Julie Otis

Plusieurs sentiers de randonnée diversifiés et accessibles à tous, sites de détente et de pique-nique en bordure du lac Matapédia. L'accès au parc est gratuit.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : Juin à novembre, en tout temps

Parc régional de Val-d'Irène

115, route de Val-d'Irène, Sainte-Irène G0J 2P0
418-629-3450 / info@valdi.ski / 📍

www.valdi.ski

Personne responsable : Manuel Cantin

Sentiers de randonnée pédestre et sentiers de vélo de montagne (cross country). Tour d'observation au sommet de la montagne. La remontée en télésiège n'est pas accessible en été. Services d'hébergement (24 chambres, 8 chalets de luxe) et de location de salles. L'accès au parc est gratuit. Un petit tarif journalier est exigé pour la pratique du vélo de montagne via notre boutique en ligne.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : Mai à novembre

Albertville

Près du bureau municipal | Jeux pour enfants, exercices extérieurs, coffre WIXX, murale, patinoire, gazébo, sentier imagé

Amqui

Parc Pierre-et-Maurice-Gagné, au centre-ville le long de la rivière Matapédia, multiples points d'accès | Modules pour enfants, boîte à livres, jeux d'eau, balançoires parent-enfant, piste cyclable et pédestre asphaltée, scène extérieure couverte, espace nourricier, programmation estivale de spectacles, modules d'entraînement, abris solaires, pont couvert, toilettes, carré de sable

Parc A.T.-Rostan, 53, rue Brigitte | Patinoire P.-L.-Hallé, surface de dekhockey, basketball, modules pour enfants

Parc Théodore-Gagné, au bout de la rue des Pompes | Sentiers de randonnée pédestre en bordure du ruisseau, tables de pique-nique

Parc Marcel-Rioux, accès par la promenade Marcel-Rioux | Terrains de pétanque, piste cyclable asphaltée, monument aux anciens combattants, tables de pique-nique, parc canin, halte VR 24 heures

Carrefour sportif, accès par la rue du Carrefour-Sportif | Skateparc, tennis, balle-molle, basketball

Parc des Sœurs, accès par la passerelle entre la rue Desbiens et le parc Pierre-et-Maurice-Gagné | Sentier pédestre, point d'observation de la rivière Matapédia

Parc Maurice-Boulianne, accès par la rue du Bocage | Modules pour enfants

Causapscal

Parc de la Pointe, accès par la rue Saint-Jean-Baptiste | Parcours de marche, modules d'entraînement, modules pour enfants, trampoline géante, skateparc, soccer, pétanque, basketball, tennis, balle-molle, pickleball, toilettes

Parc Les Fourches, accès par la rue Saint-Jacques Nord | Aire de pique-nique, gazébo, exposition extérieure sur la pêche au saumon, installations diverses pour les pêcheurs

Lac-au-Saumon

Parc du Centenaire, le long du lac | Camping, postes d'observation du lac, modules et mur d'escalade pour enfants, piste de patin à roues alignées, soccer, volleyball, sentier pédestre, jeux d'eau, location de kayak, pédalo, paddle-vélo canot, planche à pagaie, boîte à livres

Place de l'Acadie, accès par la rue du Noviciat | Patinoire, skateparc, balançoire, panneaux d'interprétation historique

Place de la Municipalité, accès par la rue du Cénacle | Terrain de baseball

Saint-Alexandre-des-Lacs

Près du Centre des loisirs, accès par la rue Principale | Terrain de balle-molle, patinoire, coffre WIXX, boîte à livres, module de jeux pour enfants, volleyball de plage

Halte municipale, derrière l'église | Balançoires, tables de pique-nique



Saint-Cléophas

Parc intergénérationnel, près du bureau municipal et du camping | Surface multisports en saison estivale, patinoire l'hiver, coffre WIXX, modules et glissades pour enfants, balançoires, sentiers, arbres fruitiers, gazébo.

Aire de repos, le long de la rue Principale | Bancs, chaises, tables de pique-nique

Saint-Damase

Près de l'école, accès par la rue de l'Église | Patinoire, parcours historique Bois BSL, exercices extérieurs

Saint-Léon-le-Grand

Parc Léonais, accès par la rue Plourde | Modules pour enfants, patinoire, soccer, balle-molle, volleyball de plage, tennis, pickleball, basketball, sentier pédestre, coffre WIXX, aire de feu, gazébo, pergola, tables de pique-nique. Au Centre des loisirs Léonais, billard, ping-pong, cartes et autres.

Parc pour aînés, accès par l'avenue des Ursulines | Pétanque, jeux de fers, bacs de jardinage communautaire, balançoire

Saint-Moïse

Parc intergénérationnel, accès par la rue Fraser | Exercices extérieurs, gazébo, modules pour enfants, patinoire, toilettes, jardin communautaire, volleyball, coffre WIXX

Saint-Noël

Parc Tartigou, accès par la route 297 | Sentier de marche, tables de pique-nique.

Parc Adrien-Gagnon, en face de l'église et de la coop alimentaire | Aire de repos couverte, foyer.

Près du Centre des loisirs, accès par la rue de l'Église | Coffre WIXX, basketball, balle-molle, patinoire, vélo-parc



Saint-Tharcisius

Près de la patinoire | Coffre WIXX

Halte municipale, en face du dépanneur-coop | Gazébo

Terrain de balle-molle, accès par la rue Saint-Jean | Terrain de balle-molle

Saint-Vianney

Parc des Ratons Laveurs, accès par la route 195 | Rond de feu, toilettes, balançoires, exerciseurs extérieurs, kiosques d'artisanat en période estivale, mini-putt Les petits loups

Saint-Zénon-du-Lac-Humqui

Près de la halte municipale | Balançoires, aire de jeux pour enfants

Derrière le bureau municipal | Balançoires, terrain de soccer et de balle-molle

Sainte-Florence

Près du bureau municipal | Mini-golf, jeux d'eau, gazébo, exerciseurs extérieurs, coffre WIXX, boîte à livres, modules de jeux

Sainte-Ère

Parc des Familles, accès par la rue de la Fabrique | Modules de jeux pour enfants, exerciseurs pour adultes, jardin communautaire, tables de pique-nique, volleyball, coffre WIXX

Parc des Résidents, accès par la rue des Résidents | Modules pour enfants, volleyball, basketball, gazébo, mini sentier d'hébertisme, coffre WIXX, boîte à livres

Sainte-Marguerite-Marie

Derrière le bureau municipal | Jeux pour enfants, pétanque, jeu de fers, patinoire, basketball, tennis, volleyball, coffre WIXX

Sayabec

Près du bureau municipal, accès par la rue Keable | Pétanque

Parc Au tournant de la rivière, accès face à l'église | Modules pour enfants, jeux musicaux, murale, pétanque, exerciseurs extérieurs, abreuvoir, agora pour spectacles extérieurs

Près de la Maison des jeunes | Jeux d'eau, modules pour enfants, coffre WIXX, balançoire parent-enfant, abri solaire, toilettes, terrain de balle

Près de la Polyvalente de Sayabec | Parc de planche à roulettes, soccer, volleyball, piste d'athlétisme

Parc Pierre-Brochu, route 132 Est | Tables de pique-nique, tour d'observation, débarcadère nautique pour le lac Matapédia

Parc de la Baie-de-Charlie, accès par la route de Sainte-Paule | Tables de pique-nique, gazébo, plage non surveillée sur le lac Matapédia, sentiers

Val-Brillant

Près de la Cédrière, accès par la rue des Cèdres | Tennis, soccer, basketball, volleyball, parc de planche à roulettes, modules pour enfants, coffre WIXX, sentiers pédestres, exerciseurs extérieurs, gazébo, tables de pique-nique, table de ping-pong, terrains de pickleball et de baseball

Près de la marina | Quai-patio, mise à l'eau, embarcations en location, balançoires pour adultes

Halte municipale, accès par la route 132 | Balançoire pour adultes, tables de pique-nique, bloc sanitaire, vue sur le lac



ST-CLÉOPHAS
AU PAYS DE L'ÉRABLE

**CAMPING
MUSÉE
PARC AVEC JEUX
SENTIERS PÉDESTRES
PATINOIRE EXTÉRIEURE
ET... MAGNIFIQUES PAYSAGES**

*Ça vaut
le détour !*



www.lafetedesguitares.com

 La Fête des Guitares

CULTUREL

Ateliers du mercredi

55, route 132 Ouest, Val-Brillant G0J 3L0

418 330-0566 / 418 742-1304

pauline.pinard@telus.net / 

Personnes responsables : Pauline Pinard / Céline Drolet

Ateliers d'entraide en peinture décorative avec différents médiums : acrylique, huile (rouging), vitrail, faux-vitrail, mosaïque, peinture sur verre et porcelaine, etc. Les activités, qui ont lieu en haut de la salle municipale (11, rue Saint-Pierre Ouest), se déroulent dans un climat d'entraide et de socialisation.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : Septembre à juin

Chœur Les Voix de la Vallée

184, rang Saint-Jean-Baptiste, Amqui G5J 3R4

418-631-3198

voixdelavallee1@gmail.com / voixdelavallee.ca / 

Personnes responsables : Carmen Fournier

Fondé en 1967, le chœur regroupe entre 30 et 40 choristes qui se réunissent tous les mercredis soirs à la salle 122 du Centre récréoculturel d'Amqui. Il accueille toutes les personnes intéressées par le chant choral. De septembre à décembre, pratiques pour le concert de Noël, dès janvier, pratiques pour le concert printanier. Activités spéciales à l'occasion.

Clientèle visée : À partir de 16 ans

Période d'inscription : Début septembre ou début janvier

Période d'activité : Septembre à juin



Chorale de Saint-Moïse

418-776-2808 / 418-776-2888

Personne responsable : Francine Corbin Gagné

La chorale accompagne par des chants les célébrations religieuses : messes anniversaires, funérailles. Les membres préparent aussi les cahiers de chants et se produisent dans les municipalités environnantes. La chorale regroupe près d'une dizaine de choristes réguliers ou occasionnels.

Clientèle visée : Toute personne intéressée par le chant

Période d'inscription : En tout temps

Période d'activité : Toute l'année

Chorale de Sayabec

418-536-5978 / 418-536-3381

Personnes responsables : Guylaine Pelletier / Claudette Lefrançois

La chorale de Sayabec est toujours présente le dimanche pour les messes ou les célébrations présidées par des laïcs. Lorsque les familles le souhaitent, la chorale chante lors des funérailles et des mariages. La chorale pratique chaque semaine et collabore avec les municipalités environnantes au besoin. Elle regroupe une dizaine de choristes qui participent à différentes activités municipales.

Clientèle visée : Personnes intéressées par le chant

Période d'inscription : En tout temps

Période d'activité : À l'année



Cinéma Figaro

39, boulevard Saint-Benoît Ouest, Amqui G5J 2E4

418-629-3336 / cinema.amqui@gmail.com

www.cinemafigaro.ca / 

Personne responsable : Diane McNicoll

Ouvert tous les jours, trois salles de projection où sont projetés des films grand public, une programmation « Ciné-répertoire », et des films de voyage. Pour réserver une salle pour un événement spécial : cinema.amqui@gmail.com

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : Toute l'année

Cours de musique - instruments à vent et percussions

100, rue Morin, Causapsal G0J 1J0

418-756-3121 / bigoudis2012@gmail.com / 

Personne responsable : Sonia Barriault

L'Harmonie de Causapsal offre des cours de musique (instruments à vent et percussions) à l'automne et à l'hiver. Les cours ont lieu à chaque semaine à Causapsal et sont ouverts à tous. Les instruments et le matériel sont fournis et le coût d'inscription est modique. Les cours sont offerts par des musiciens d'expérience et adaptés au niveau des élèves.

Clientèle visée : Dès 10 ans, avec ou sans expérience musicale

Période d'inscription : Août

Période d'activité : Septembre à mai

Diffusion Mordicus

91, avenue du Parc, porte 4A, Amqui G5J 2L8

418-631-1788 / direction@diffusionmordicus.ca

www.diffusionmordicus.ca / 

Personne responsable : Michel Coutu

Gestionnaire de la salle Jean-Cossette et diffuseur pluridisciplinaire reconnu de spectacles, proposant une cinquantaine de rendez-vous culturels et artistiques annuellement. Programmation spéciale pendant la relâche et collaboration avec différents événements ayant lieu partout dans la Vallée. Billeterie en ligne.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : Toute l'année

Ensemble vocal de Causapsal

152, rue Saint-Jacques Nord, Causapsal G0J 1J0

418-756-3503 / spartfun00@hotmail.com

Personne responsable : Danielle Lauzier

Chorale à vocation religieuse (célébrations dominicales, funéraires, etc.) et sociale (concert de Noël, concert de printemps, etc.)

Clientèle visée : Toute personne qui aime chanter et qui a envie de vivre une belle expérience de groupe

Période d'inscription : Septembre et janvier

Période d'activité : Septembre à juin



Et que ça danse !

225, rue Saint-Viateur, Matane G4W 1L9

438-823-7262 / info@etquecadanse.com

www.etquecadanse.com / 

Personne responsable : Gabrielle Goudreault

Cours de danse pour enfants et adultes (danse créative, ballet classique, cheerdancing, danses urbaines, contemporain, hip-hop, mise en forme et autres) offerts à Amqui. Un spectacle a lieu en fin de session. Nos cours de danse sont uniques, récréatifs et éducatifs, et nous encourageons la formation et le déploiement de professeurs résidant dans la Vallée pour vous enseigner ! Tous sont qualifiés et pédagogiquement encadrés.

Clientèle visée : Dès 2 ans

Période d'inscription : Août et début septembre

Période d'activité : Septembre à mai

Exposition d'art populaire

1, rue de l'Église, Sayabec G0J 3K0

418-536-5945 / 418-536-5963 / giclo46@gmail.com

Personne responsable : Ginette Lemieux

Une centaine de personnages et d'objets disposés sur des maquettes ont été fabriqués à la main par M. Philippe Jean et restaurés par deux artistes et artisans de Sayabec. Ces maquettes représentent des scènes de la vie quotidienne d'autrefois et sont exposées au public en tout temps pour des groupes, sur réservation. Un guide pédagogique est disponible pour les visiteurs et les enseignants. Les thèmes correspondent à des objectifs scolaires du secondaire (univers social, histoire et éducation à la citoyenneté).

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : À l'année

Gare patrimoniale / Maison de la culture de Sayabec

11, route 132 Ouest, Sayabec G0J 3K0

418-536-5440, poste 1470 / 418-536-1978

maisondelaculture.sayabec@hotmail.com / 

Personne responsable : Marielle Roy

La gare, classée monument historique et construite en 1912, a été restaurée et on y trouve, depuis 2013, un centre d'interprétation de l'histoire ferroviaire locale, de la forêt et de la municipalité. Elle est devenue Maison de la culture en 2017. Le sous-sol abrite La Caboose - lieu de culture où se tiennent des spectacles. Des activités ponctuelles y sont organisées tout au long de l'année : Journées de la culture, le Salon de Noël, expositions, des lancements de livres, des concerts intimistes, des cafés-rencontres, etc.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : Tous les jours de juin à août et la fin de semaine de septembre à décembre

Harmonie de Causapsal

100, rue Morin, Causapsal G0J 1J0

418-756-3115 / 418-756-3121 / 

kwatchurst@cssmm.gouv.qc.ca / bigoudis2012@gmail.com

Personnes responsables : Kelly Watchurst /
Sonia Barriault

Active depuis plus de 50 ans, l'Harmonie de Causapsal comporte une vingtaine de musiciens (instruments à vent, à cordes et percussions) qui jouent des pièces variées de pop, rock, swing, classique, jazz et folklorique. Les répétitions se tiennent les lundis en soirée au Centre culturel de Causapsal (3, place de l'Église). Une grande variété d'instruments peut être prêtée. Bienvenue aux nouveaux membres !

Clientèle visée : Toutes les personnes aimant la musique, qu'elles soient débutantes ou avec expérience.

Période d'inscription : En continu

Période d'activité : Septembre à mai



Les vendredis de la Caboose

11, route 132 Ouest, Sayabec G0J 3K0
418-536-5440, poste 1470
maisondelaculture.sayabec@hotmail.com / 📍

Personne responsable : Marielle Roy

Soirées « boîte à chansons » au sous-sol de la Gare patrimoniale / Maison de la culture de Sayabec certains vendredis en juillet et en août et occasionnellement à d'autres moments de l'année. Artistes de la région et de l'extérieur se produisent sur scène devant public dans une salle de 60 places. Les spectacles ont lieu à 19 h 30. Service de bar sur place. Réservez votre place par téléphone au 418 536-5440, poste 1470 (11 h à 16 h) !

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : Principalement juillet et août

Microbrasserie La Captive

140, boulevard Saint-Benoît Ouest, Amqui G5J 2E8
418-631-1343 / info@lacaptive.ca

www.lacaptive.ca / 📍

Personnes responsables : Flore Turcotte /
Alexandre Pineau

Au deuxième étage, salle de spectacles accueillant tout au long de l'année des spectacles d'artistes émergents de la région et de la scène provinciale. Au rez-de-chaussée, La Captive propose des expositions d'artistes en arts visuels d'ici et d'ailleurs ainsi que diverses activités ponctuelles. Billetterie en ligne.

Clientèle visée : Adultes, sauf pour certaines activités ouvertes à tous.

Période d'activité : Toute l'année

Musée patrimonial de Saint-Cléophas

356, rue Principale, Saint-Cléophas G0J 3N0
418-536-3146 / 418-536-3206 / 📍

Personnes responsables : Marc-André Joubert /
Renaud Miousse

Le Musée patrimonial de Saint-Cléophas est un grand album souvenir des familles qui ont fondé la paroisse et de celles qui continuent à y vivre. Objets et photos anciennes, documents écrits et autres traces du passé sont à découvrir sur place. Entrée gratuite, ouvert du mercredi au dimanche de 10 h à 16 h. Accessible hors-saison sur demande.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : Fin juin à début septembre

Programme « Enrichissement musique »

8, rue Keable, Sayabec G0J 3K0
418-536-5431 / 418-536-5963

Personnes responsables : Mélanie Turcotte /
Ginette Lemieux

Le programme « Enrichissement musique » existe depuis 2005 à la Polyvalente de Sayabec. Dispensé par des spécialistes, il vise les élèves du secondaire et du primaire ainsi que tous les citoyens de Sayabec et des environs, qui peuvent suivre des cours après l'école ou en soirée selon la disponibilité des professeurs. Guitare, ukulélé, violon, piano, batterie, danse et chant. Le programme est subventionné grâce à la générosité de précieux partenaires. Il est intégré à l'horaire pour les élèves du secondaire.

Clientèle visée : Toute personne intéressée par la musique, le chant et la danse.

Période d'inscription : Automne et hiver

Période d'activité : Septembre à juin

Parcours « Sentiers imagés de La Matapédia »

67, rue Lambert, Amqui G5J 1P6
418-629-1241 / mdfmatapedia@hotmail.com / 
Personne responsable : Cynthia Desbiens

À la manière d'un « Cherche et trouve » géant, les enfants sont invités à trouver les personnages sur les sentiers de toutes les municipalités matapédiennes. Parents et enfants, prenez-vous en photo et partagez les clichés sur la page Facebook des Sentiers imagés ! Une initiative de la Maison des familles de La Matapédia.

Clientèle visée : Pour tous
Période d'activité : Toute l'année

Rayon de partage en santé mentale

67, rue Desbiens, Amqui G5J 3P5
418-629-5197 / rayondepartage@globetrotter.net
Personne responsable : Nanny Gaudet

Rayon de Partage offre des cours de peinture sur bois et sur toile, à l'huile et à l'acrylique. Que vous soyez débutant ou avancé, contactez-nous! Les cours ont lieu une demi-journée par semaine, le lundi et le mercredi.

Clientèle visée : Adulte
Période d'inscription : En septembre et en cours d'année si des places sont disponibles
Période d'activité : Octobre à mai



Rendez-vous au musée

53C, rue Saint-Jacques Sud, Causapsal G0J 1J0
418-756-5999 / matamajaw@causapsal.quebec / 
Personne responsable : Édith Ouellette

Activités culturelles en plein air se tenant au Site patrimonial de pêche Matamajaw (53C, rue Saint-Jacques Sud) et présentant une variété d'artistes et/ou conférenciers de la région et de l'extérieur. Suivez la programmation sur la page Facebook de Matamajaw.

Clientèle visée : Pour tous
Période d'activité : Juillet et août

Site patrimonial de pêche Matamajaw

53C, rue Saint-Jacques Sud, Causapsal G0J 1J0
418-756-5999 / matamajaw@causapsal.quebec
www.matamajaw.com / 
Personne responsable : Édith Ouellette

Le Site patrimonial de pêche Matamajaw est un musée sur l'histoire du premier club de pêche au saumon dans la Vallée de La Matapédia, ayant débuté ses activités en 1873. Fondé par Lord Mount Stephen, un important homme d'affaires canadien, le site abrite aujourd'hui cinq bâtiments patrimoniaux et présente une exposition sur la pêche. Bistro avec breuvages chauds et froids et autres grignotines, boutique souvenirs.

Clientèle visée : Pour tous
Période d'activité : Juin à septembre

Troupe de théâtre « Sébec »

3, rue Keable, Sayabec G0J 3K0
418-536-3211 / jlgirard@cssmm.gouv.qc.ca / 
Personne responsable : Jean-Luc Girard

La troupe joue des pièces pour un public varié, tant adulte que jeunesse. Les activités de la troupe se déroulent au gré des disponibilités et intérêts de ses membres.

Clientèle visée : Pour tous
Période d'activité : Automne/hiver

Société d'histoire et de généalogie de La Matapédia

24, promenade Marcel-Rioux, Amqui G5J 3E1

418-629-4242, poste 1257

shgmatapedia@ville.amqui.qc.ca

www.shgmatapedia.org / 

Personne responsable : René Pelletier

La S.H.G.M. est un organisme à but non lucratif qui vise à favoriser la recherche et la connaissance de l'histoire de notre région et à familiariser la population avec la généalogie. Le centre de documentation et les outils de recherche se trouvent au local de l'organisme à la bibliothèque Madeleine-Gagnon d'Amqui. Un(e) bénévole est sur les lieux pour offrir son aide dans les recherches.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : Tous les après-midi de semaine (septembre à juin) sauf le jeudi

Troupe de théâtre « Au gré du vent » de Saint-Damase

418-776-2572

Personne responsable : Martine Lavoie

Troupe de théâtre amateur basée à Saint-Damase. Des soirées d'improvisation sont régulièrement organisées, elles ont lieu sur semaine en soirée. Les gens qui souhaitent former le public sont aussi les bienvenus ! De plus, la troupe monte une pièce chaque année, souvent à partir de textes d'auteurs de la région.

Clientèle visée : À partir de 10 ans

Période d'inscription et d'activité : Communiquez avec la responsable



CAPTIVE
MICROBRASSERIE

EST. 2010

BIÈRES • RESTAURANT • CAFÉ • SPECTACLES

140, BOUL. ST-BENOÎT OUEST / AMQUI / QC / G5J 2E8 / 418 631-1343

SOCIORÉCRÉATIF



Accorderie de La Matapédia

60, rue Ludger-Leblanc Nord C. P. 41, Amqui G5J 1L4
418-629-2858, poste 4 / la.matapedia@accorderie.ca

accorderie.ca/la-matapedia /

Personne responsable : Mario Vaudreuil

À l'Accorderie, chaque accordeur met à la disposition des autres ses compétences et son savoir-faire. Les « transactions » se font sous la forme d'échanges de services non monnayables. Toutes les municipalités de la MRC sont couvertes par les services. Une heure de service donné = une heure de service reçu. Nous sommes environ 159 membres, venez vous joindre à nous ! Le tarif d'inscription est de 10 \$ et offre un membership à vie, en plus de donner droit à 15 heures de services gratuits.

Clientèle visée : Dès 14 ans

Période d'inscription : Toute l'année

Période d'activité : Toute l'année

Activités ponctuelles pour nouveaux arrivants / RÉZO de La Matapédia

65, boulevard Saint-Benoît Ouest, Amqui G5J 2E5
418-629-2572 / paj@tremplintravail.com /

Personnes responsables : Claudia Aubé / Marie-Chantal Bienvenue

Activités mensuelles de réseautage pour les nouveaux arrivants, gratuites et ouvertes à toute la population. Les rencontres sont annoncées dans les événements de la page Facebook Quoi faire dans La Matapédia. En plus, un groupe Facebook est dédié aux nouveaux arrivants comme lieu d'échange et de partage. Vous y trouverez les détails des activités proposées.

Clientèle visée : Les personnes nouvellement arrivées

Période d'activité : Toute l'année, généralement en soirée

Activités ponctuelles d'échanges interculturels / Les Rendez-vous Bouffe... et Nous !

420, route 132 Ouest, Amqui G5J 2G6
418-629-2053, poste 1024

i.pinard@mrcmatapedia.quebec /

Personne responsable : Isabelle Pinard

Les Rendez-vous Bouffe... et Nous !, qui visent à faire découvrir la diversité culturelle par la nourriture, sont organisés ponctuellement et partout sur le territoire.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : Toute l'année, généralement les fins de semaine

Camp art et musique

3, rue Keable, Sayabec G0J 3K0

418-536-5440, poste 1407 / campartetmusique@hotmail.com

Personne responsable : Marie Élément

Camp de jour estival (du lundi au jeudi) et camp de fin de semaine (samedi et dimanche) pendant l'année scolaire. Cours dans diverses disciplines artistiques, notamment la musique (piano), le chant, la danse et le dessin. Les activités ont lieu à Sayabec.

Clientèle visée : 8 à 99 ans

Période d'inscription : Septembre pour l'automne, février pour l'été

Période d'activité : Toute l'année



Camps de jour

Des camps de jour estivaux, offrant aux jeunes d'âge scolaire jusqu'à 12 ans des activités encadrées par des moniteurs, sont mis en place dans plusieurs municipalités matapédiennes. L'inscription a lieu entre avril et juin, les activités sont de jour du lundi au vendredi et le nombre de semaines est variable. Informez-vous !

Amqui	418-629-4242, poste 1200	info@amqui.ca
Causapscal	418-756-3744	camp.causapscal@gmail.com
Lac-au-Saumon	418-778-3378	corploisirslacausaumon@gmail.com
Saint-Alexandre-des-Lacs	418-778-3532, poste 1	stalexandre@mrcmatapedia.qc.ca
Saint-Cléophas	418-536-3703	tatie73@hotmail.com
Saint-Damase	418-776-2103, poste 1	stdamase@mrcmatapedia.quebec
Saint-Léon-le-Grand	418-743-2914, poste 1	stleonlegrand@mrcmatapedia.qc.ca
Saint-Moise	418-631-9834	loisirsouest@mrcmatapedia.quebec
Saint-Noël	418-631-9834	loisirsouest@mrcmatapedia.quebec
Saint-Vianney	418-631-0146	comitedeveloppement@outlook.com
Saint-Zénon-du-Lac-Humqui	418-743-2177, poste 1675	lachumqui@mrcmatapedia.quebec
Sainte-Florence	418-756-3491, poste 1525	administration@sainte-florence.org
Sainte-Irène	418 629-5705, poste 1725	loisirsvbsi@mrcmatapedia.quebec
Sayabec	418-536-5440, poste 1410	loisirssayabec@mrcmatapedia.quebec
Val-Brillant	418-742-3212	valbrillant@mrcmatapedia.qc.ca

Camp Sable Chaud

530, rang Saint-Philippe, Amqui G5J 2P1
418-629-3747 / direction@campstablechaud.com

www.campstablechaud.com / 

Personne responsable : Marc-Étienne Bédard

Situé au bord du lac Matapédia, le Camp Sable Chaud vous offre une panoplie d'activités pour toute la famille. Camp de jour, camp de vacances, location d'embarcations nautiques (kayak, canot, planche à pagaie) pour tous et location du camp pour des événements de tous genres. Profitez d'un cadre naturel exceptionnel et d'un séjour inoubliable.

Clientèle visée : 6 à 15 ans

Période d'inscription : Février à juin

Période d'activité : Mai à août

Centre de Femmes de la Vallée de la Matapédia

17, rue Brochu, Amqui G5J 2Z6

418-629-3496 / centredefemmesvallee@globetrotter.net

www.cfv.ca / 

Personne responsable : Mélissa Horan

Ateliers récréatifs, ateliers d'éducation populaire et de croissance personnelle, groupe d'entraide, action collective, intervention individuelle, accompagnement socio-juridique, etc. Programmation mise à jour quatre fois par an.

Clientèle visée :

Femmes de 16 ans et plus

Période d'inscription : Toute l'année selon la programmation

Période d'activité : Toute l'année

Centre Écllosion

63, rue Saint-Jacques Sud, Causapscal G0J 1J0

418 756-3744 / 418 320-8520

direction@centreecllosion.com / centreecllosion.com / 

Personne responsable : Marie-Ève Nadeau

Le Centre Écllosion offre soutien, écoute et activités à l'ensemble de la communauté, notamment des causeries, ateliers, projets intergénérationnels, sorties de groupe et repas communautaires. Visitez le site Internet et la page Facebook pour tous les détails!

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : Toute l'année

Cercle des Fermières de Lac-Humqui

146, route 195, Saint-Zénon-du-Lac-Humqui G0J 1N0

418-743-5384 / mado1966@live.ca

Personne responsable : Mado Desjardins

Cours d'artisanat (tricot, tissage, couture), horaire à venir, surveillez le journal municipal ou communiquez avec nous. Autres activités ponctuelles en cours d'année.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : Septembre à mai

Club des 50 ans et + de Lac-Humqui

146, route 195, Saint-Zénon-du-Lac-Humqui G0J 1N0

418-743-5582

Personne responsable : Gaétane Bérubé

Bingo une fois par mois (troisième dimanche du mois, de septembre à juin), ligue de dards d'octobre à mai, activités diverses et ponctuelles.

Clientèle visée : 50 ans et +

Période d'activité : Septembre à juin

Club des 50 ans et + d'Amqui

91, rue du Collège, Amqui G5J 2Y9

418-629-2508 / 

Personne responsable : Gaétane Gagné

Activités diverses : jeux de cartes le lundi après-midi et bingo le lundi, ViActive, gym cerveau, jeux divers le jeudi après-midi, cours de danse en ligne le mardi soir et le vendredi soir, soirées dansantes le samedi. Autres activités selon les demandes et les besoins. Les bingos et les soirées dansantes se tiennent de façon ponctuelle toute l'année.

Clientèle visée : Personnes de 50 ans et + sauf les bingos et les activités de danse, ouverts à tous

Période d'activité : Toute l'année

Club des 50 ans et + de Causapscal

139, rue de la Fabrique, Causapscal G0J 1J0

418-756-5199

Personne responsable : Martine Michaud

Activités diverses, jeux de cartes et de poches le lundi, cours de danse le mardi, «ViActive» le mercredi, pétanque le jeudi, dîner-rencontre le 4^e vendredi du mois, danse en ligne le dimanche, déjeuner à tous les 2^e dimanches du mois, deux soupers chaque année.

Clientèle visée : Personnes de 50 ans et + sauf pour les activités de danse, ouvertes à tous

Période d'activité : Septembre à mai

Club des 50 ans et + de Saint-Alexandre-des-Lacs

24, chemin du Lac-Lavoie, Saint-Alexandre-des-Lacs G0J 2C0

418-778-3589

Personne responsable : Maryse Leclerc

Activités diverses les mardis. Soupers à l'occasion.

Clientèle visée : 50 ans et +

Période d'activité : Septembre à mai



Club des 50 ans et + de Lac-au-Saumon

37, rue de l'Église, Lac-au-Saumon G0J 1M0
418-778-3717

Personnes responsables : Lucille Parent /
Gervais Palasse

Cours de danse le lundi et le jeudi en soirée en deux sessions : septembre à décembre, janvier à avril. Toute l'année, soirée de danse en ligne tous les samedis sauf avis contraire, activité «Pétanque Atout» à chaque vendredi et déjeuner à chaque premier dimanche du mois.

Clientèle visée : Personnes de 50 ans et + sauf les activités de danse, ouvertes à tous
Période d'activité : Toute l'année

Club des 50 ans et + de Saint-Damase

379, rue de l'Église, Saint-Damase G0J 2J0
418-776-5696 / 📍

Personne responsable : Clermont Miousse

Rencontres à tous les mercredis et activité de danse une fois par mois (sauf en période estivale)

Clientèle visée : Personnes de 50 ans et +
Période d'activité : Septembre à mai

Club des 50 ans et + de Saint-Léon-le-Grand

4-241, rue Gendron, Saint-Léon-le-Grand G0J 2W0
418-743-2066 / 📍

Personne responsable : Jean-Yves Imbeault

Jeux divers le mercredi après-midi, ViActive et gym cerveau le lundi après-midi (octobre à juin) et autres activités ponctuelles.

Clientèle visée : Personnes de 50 ans et +
Période d'activité : Septembre à juin

Club des 50 ans et + de Saint-Moïse

120, rue Principale, Saint-Moïse G0J 2Z0
418-750-3388 / 418-776-5413

Personne responsable : Jean-Michel Gagnon

Soirée de danse avec bar et orchestre le 3e samedi du mois, mercredis toniques en après-midi (jeux, gym cerveau, ViActive), gymnase disponible gratuitement pour les membres, possibilité de randonnées en raquette sur sentiers entretenus et avec prêt d'équipement.

Clientèle visée : Personnes de 50 ans et +
Période d'activité : Septembre à avril

Club des 50 ans et + de Saint-Vianney

170, avenue Centrale, Saint-Vianney G0J 3J0
418-629-4875 / 📍

Personne responsable : Ginette Noël

Soupers communautaires thématiques, ViActive une fois par semaine, cours de peinture et autres activités selon les demandes et besoins.

Clientèle visée : Personnes de 50 ans et +
Période d'activité : Toute l'année

Club des 50 ans et + de Sainte-Florence

418-756-5673

Personne responsable : Hélène Plante

Cours de danse en ligne, soirées de danse, soupers de Noël et de Fête des Mères, autres événements

Clientèle visée : Personnes de 50 ans et +
Période d'inscription : Début septembre
Période d'activité : Septembre à mai

Club des 50 ans et + de Sayabec

1A, rue de l'Église, Sayabec G0J 3K0
418-536-3618 / 418-536-3028

Personne responsable : Marie-Adèle Roy

Danse (4^e dimanche du mois), soupers et repas, ViActive (mardi et jeudi à toutes les semaines), billard, souper des Fêtes à la fin novembre

Clientèle visée : Personnes de 50 ans et +

Période d'inscription : Début septembre

Période d'activité : Septembre à mai

Club des 50 ans et + de Val-Brillant

4, rue Fortin, Val-Brillant G0J 3L0
418-742-3320 / 

Personne responsable : Raymond Labrie

Danse, soupers à l'occasion, ViActive, ateliers divers.

Clientèle visée : Personnes de 50 ans et +

Période d'activité : Septembre à mai

Comité Festif de Val-Brillant

11, rue Saint-Pierre Ouest, Val-Brillant G0J 3L0 / 

Personne responsable : Georges Sirois

Le comité Festif de Val-Brillant est un comité de bénévoles (organisme à but non lucratif) dédié à l'organisation d'événements et d'activités de loisirs et culture dans notre municipalité : fête nationale, fête de Noël, fête de la Citrouille, tournoi de pêche, Val-O-Vent, divers spectacles en plein air durant l'été, programmation d'automne, etc.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : Toute l'année

Comité Loisirs Saint-Alexandre-des-Lacs

Saint-Alexandre-des-Lacs G0J 2C0

loisirs@saintalexandredeslacs.com / 

Personne responsable : François Pilote

Sentier de raquette balisé, glissade, course d'automne, sentier animé pour l'Halloween, fête de Noël, soirée « Loups-garous », patinoire, disco sur glace, soirée de volleyball et autres activités organisées tout au long de l'année.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : Toute l'année

Comité sportif de Saint-Moïse

117-B, rue Principale, Saint-Moïse G0J 2Z0

418-631-9834 / loisirsouest@mrcmatapedia.quebec / 

Personnes responsables : Delphine Charmoille / Alys Harvey-Ouellet

Animations durant l'année, Saint-Jean-Baptiste, vente de garage, patinoire l'hiver, camp de jour.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : À l'année

Corporation des loisirs de Lac-au-Saumon

36, rue Bouillon, Lac-au-Saumon G0J 1M0

418-778-3378, poste 7

corpoloisirlacausaumon@gmail.com / 

Personne responsable : Patrick Bacon

Activités diverses tenues tout au long de l'année ! Activités familiales, Carnaval en février (soirée « clair de lune », souper bénéfice annuel des Chevaliers de Colomb, bingo cadeaux, disco sur glace, heure du conte, etc.), fête nationale, Halloween, Noël, repas communautaires, feux de joie, bingos, journée familiale active, tournois de washers et de dards, et plusieurs autres.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : À l'année



Corps de cadets 2774 Joseph-Keable, VC, MM d'Amqui

530, rang Saint-Philippe, Amqui G5J 2P1

Marie-Eve.Blais@cadets.gc.ca / 

Personne responsable : Marie-Ève Blais

Plein d'activités différentes, dont plusieurs sont reliées à l'aventure en plein air! Randonnées et expéditions, tirs de précision, leadership, biathlon, camps d'été, voyages à l'étranger, secourisme, camping, survie en forêt, musique, plongée sous-marine, sports d'équipe. Les activités, toutes gratuites, se tiennent les vendredis de 18 h 45 à 21 h au gymnase double de l'École secondaire Armand-Saint-Onge d'Amqui.

Clientèle visée : Garçons et filles de 12 à 18 ans

Période d'inscription : En continu

Période d'activité : Septembre à juin

Espace Familles

50, rue Ludger-Leblanc Nord, Amqui G5J 1L4

418-629-2858 / 

Personne responsable : Anne-Julie Gagnon

L'Espace Familles consiste en deux locaux voisins : une salle de jeux familiale (0-110 ans) et un parc récréatif intérieur (adapté aux 0-6 ans et leurs parents). Jeux de développement moteur, modules, parcours, maisonnettes thématiques, jouets, jeux de table et plus. Les heures d'ouverture sont diffusées sur la page Facebook.

Clientèle visée : 0-110 ans

Période d'activité : Pour connaître l'horaire d'ouverture, consulter le www.facebook.com/espacefamillesmatapedia.

Espace Familles « La forêt magique »

146, rue de la Fabrique, Causapsca G0J 1J0

418-756-3744 / 418-631-5577

centreeclousioninc1@hotmail.com

animation@centreeclousion.com

www.centreeclousion.com / 

Personnes responsables : Marie-Ève Nadeau /
Cassandra Morin

La Forêt Magique est un lieu de rassemblement familial qui favorise un mode de vie actif. Cette grande salle de jeux intérieure offre une multitude d'activités motrices pour les enfants âgés de 0-11 ans et leurs parents, et ce, gratuitement. Ouvert les mardis, vendredis et dimanches de 9 h à 12 h. Suivez la page Facebook pour plus d'informations!

Clientèle visée : 0-11 ans

Période d'activité : À l'année

Espace Familles mobile - Secteur Ouest

418-536-5440, poste 1410

Personne responsable : Vanessa Fillion

L'Espace Familles mobile, c'est du matériel pour les jeunes de 0-5 ans qui sera installé lors d'activités ou lors d'événements spéciaux organisés par l'une des six municipalités participantes. Surveillez les pages Facebook des municipalités pour connaître l'horaire ! Municipalités participantes : Val-Brillant, Sayabec, Saint-Cléophas, Saint-Moïse, Saint-Noël, Saint-Damase.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : À l'année selon les événements



Jardin collectif d'Alberville

1058, rue Principale (derrière la patinoire), Alberville G0J 1A0
valerie.delislegagnon@gmail.com

Personne responsable : Valérie Delisle-Gagnon

Les mercredis à 16h, les bénévoles se rassemblent pour travailler dans le jardin et récolter ce qui est prêt. Lorsqu'il pleut, l'activité est remise au jeudi. Ouvert à tous. Gratuit.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : Juin à octobre

La Caserne des jeunes de Lac-au-Saumon

24, rue Bouillon, Lac-au-Saumon G0J 1M0
418-778-3378, poste 6 / 📍

Personne responsable : Danielle Bélanger

La Caserne des jeunes est un lieu de rencontre où les jeunes de 11 à 17 ans peuvent se réunir sous la supervision d'un adulte. Des activités sportives, éducatives et créatives sont organisées et des sorties à l'extérieur ont lieu occasionnellement. Le lieu est ouvert en soirée du mardi au samedi.

Clientèle visée : 11-17 ans

Période d'activité : Fin octobre à la fin février

Les Amirams de la Vallée

278, rang Saint-Jean-Baptiste, Amqui G5J 3R7
418-629-5867 / 418-631-4200

direction@amiramsdelavallee.com / 📍

Personne responsable : Manon Lacroix

Bingo, ViActive, cinéma, jeux libres et autres activités, camp de répit. Les Amirams de la Vallée offrent des services d'aide aux personnes vivant avec une déficience intellectuelle, physique, sensorielle, ou un trouble envahissant du développement.

Clientèle visée : Personnes handicapées DI-DP-TSA

Période d'activité : Fin septembre à fin juin (activités régulières) et début juillet à fin août (camp de répit - vacances)

Les p'tits frileux

67, rue Lambert, Amqui G5J 1P6 / 📍

Personnes responsables : Lise Gobeil / Marie-France Deroy

Le rendez-vous des parents avec leurs enfants! Rencontres amicales et conviviales entre parents d'enfants de 0-5 ans au sous-sol de la Maison des familles de La Matapédia. Collation santé offerte gratuitement, jeux libres pour les enfants et discussions entre parents autour d'un café. Suivez la page Facebook pour connaître l'horaire!

Clientèle visée : Parents et enfants de 0-5 ans

Période d'activité : Septembre à juin

Loisirs de Saint-Léon-le-Grand

8-A, place de l'Église, Saint-Léon-le-Grand G0J 2W0
418-743-2914, poste 5 / stleonlegrand@mrcmatapedia.qc.ca
municipalite.saint-leon-le-grand.qc.ca/accueil.html / 📍

Personne responsable : Annick Lavoie

Plusieurs activités organisées tout au long de l'année! Activités familiales diverses, Carnaval de la relâche (rallye motoneige, soirée dansante, jeux gonflables, etc.), fête nationale, Halloween, Noël, marché aux puces, galas musicaux, repas communautaires, feux de joie, Fête des voisins, bingos, exposition des Fermières, journée familiale active, tournois de balle-molle et de dards, ligues adulte et jeunesse de soccer et de volleyball de plage, et plusieurs autres.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : Toute l'année

Loisirs de Saint-Noël

57, rue de l'Église, Saint-Noël G0J 3A0
418-631-9834 / loisirsouest@mrcmatapedia.quebec

Personnes responsables : Delphine Charmoille / Marie-Pier Leblanc

Animations durant l'année, relâche, vacances de Noël, patinoire l'hiver, camp de jour.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : Toute l'année

Loisirs de Sainte-Florence

6, rue des Loisirs, Sainte-Florence G0J 2M0
418-631-4617 / loisirsteflo@outlook.com / 

Personne responsable : Suzanne Beauchemin

Bingo à tous les vendredis (18 ans et +), activités à l'Halloween, visite du Père Noël en décembre, carnaval avec activités variées (bingo, rallye motoneige, souper et soirée, etc.) au début février.

Clientèle visée : Pour tous sauf indication contraire

Période d'activité : Toute l'année

Maison des jeunes de Causapsal

100, rue de la Fabrique, Causapsal G0J 1J0
418-756-3160 / mdjcausap_coordo@hotmail.com / 

Personne responsable : Geneviève Gauthier

La MDJ est un lieu de rencontre animé où les jeunes de 12-17 ans peuvent se réunir, jouer à des jeux ou simplement discuter entre eux ou avec un adulte. De plus, des activités sportives, éducatives et créatives sont organisées. Des sorties à l'extérieur ont aussi lieu occasionnellement. Consultez notre page Facebook pour connaître nos heures d'ouverture.

Clientèle visée : 12-17 ans

Période d'activité : À l'année, excepté deux semaines durant la période des Fêtes

Maison des jeunes de Sayabec

6-A, rue Keable, Sayabec G0J 3K0
418-536-3462 / jeunessayabec@cgoable.ca / 

Personne responsable : Line Chouinard

Activités d'information, de sensibilisation, de prévention et d'éducation populaire. La MDJ de Sayabec propose aussi des activités sportives, sociales, culturelles, culinaires divertissantes et stimulantes pour une clientèle jeunesse. La MDJ est ouverte à l'année sauf pendant les Fêtes et les activités s'y tiennent tout au long de la semaine. Aucune inscription requise.

Clientèle visée : 11 à 17 ans

Période d'activité : À l'année

Maison des jeunes de Val-Brillant

40, rue des Cèdres, Val-Brillant G0J 3L0
418-742-3215 / mdjvalbrillant@gmail.com / 

Personne responsable : Caroline Chicoine

Milieu de vie où les jeunes de 12 à 17 ans sont accueillis. Diverses activités sportives, culinaires, artistiques, démocratiques et d'autofinancement sont organisées.

Clientèle visée : 12 à 17 ans

Période d'activité : Septembre à fin juin

Maison des jeunes La Jeunathèque d'Amqui

24, rue Maisonneuve, Amqui G5J 3L5
418-629-5122 / mdjamqui@gmail.com / 

Personne responsable : Alexandra Lynn Parent

La Jeunathèque d'Amqui est un lieu de rencontre animé où les jeunes de 11 à 17 ans peuvent se rassembler, se divertir, s'informer et se réaliser. Diverses activités sont proposées à chaque semaine.

Clientèle visée : 11 à 17 ans

Période d'activité : Fin août à début juin

Maison des familles de La Matapédia

67, rue Lambert, Amqui G5J 1P6
418-629-1241 / mdfmatapedia@globetrotter.net
www.mdfmatapedia.org / 

L'organisme propose des services pour toutes les familles ou futures familles de la MRC de La Matapédia : ateliers éducatifs pour les 18 mois à 5 ans, activités familiales et, pour les nouveaux parents, séances d'informations sur divers sujets, vérification des sièges d'auto, milieu de vie adapté et accueillant, ludothèque, activités mensuelles pour les pères, ateliers culinaires et bien plus.

Clientèle visée : Familles (enfants et parents)

Période d'activité : Septembre à juin

Marché Nomade de La Matapédia

418-629-2053, poste 1038

d.jacques@mrcmatapedia.quebec / 

Personne responsable : David Jacques

Le Marché Nomade offre des produits locaux et frais. Il se déplace pour aller à la rencontre de la population dans des lieux emblématiques et originaux de notre belle MRC. Il fait la promotion de l'agroalimentaire et encourage l'achat local en offrant une vitrine à tous les producteurs et transformateurs de La Matapédia.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : Mai à décembre

Marché Public Matapédien

657, route 132 Ouest, Amqui G5J 2H2

418-629-4474, poste 223 / marchematapedien@gmail.com

marchematapedien.com / 

Personnes responsables : Jean-Paul Lebel /
Sabrina Raymond

Marché public situé près du bar laitier La Banquise où se côtoient producteurs locaux et consommateurs intéressés par l'achat de proximité. Variété de produits frais ou transformés, offre renouvelée à chaque semaine : fruits et légumes, produits de boulangerie et pâtisseries, viandes et charcuteries, alcools, mets préparés, poissons fumés et plus encore.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : Juin à septembre

ReCEM

123, rue Desbiens, Amqui G5J 3P9

418-629-6200, poste 6710 / recem84@gmail.com

Personne responsable : Rita Cummings / Dany Claude Ouellet

À l'automne : cafés-rencontres portant sur divers sujets d'actualité. Autres ateliers à voir selon le financement disponible. Pour de plus amples informations, communiquez avec nous !

Clientèle visée : Adultes de 16 ans et plus

Période d'inscription : À chaque mois

Période d'activité : Septembre à mai

Sorties spéciales FAMILLES du mois!

67, rue Lambert, Amqui G5J 1P6

418-629-1241 / 

developpement@mdfmatapedia.org

Personnes responsables : Cynthia Desbiens

Les « sorties » sont des activités offertes une fois par mois durant la fin de semaine qui se tiennent en alternance sur tout le territoire de La Matapédia. Elles sont organisées en collaboration avec plusieurs organismes et municipalités. Elles proposent diverses activités à l'intérieur d'un même événement. Les collations ainsi que les activités sont totalement gratuites. C'est un rendez-vous à ne pas manquer! Suivez-nous sur la page Facebook de COSMOSS Matapédia!

Clientèle visée : Familles avec enfant(s)

Période d'activité : Septembre à juin



FIERS DE NOTRE DIVERSITÉ

La Matapédia



Région d'accueil... accueillante?

Le racisme est une réalité douloureuse qui infériorise des gens et les empêche de profiter pleinement de leur citoyenneté. C'est une attitude, une idée ou un acte traitant différemment une personne en raison de son origine ou de son ethnicité.

Nous sommes dans une ère où l'apport de toutes et tous est essentiel à la vitalité de notre territoire. Il est primordial de combattre le racisme et de faire de notre région un milieu encore plus accueillant et inclusif.

Dans la région du Bas-Saint-Laurent, près de 1% de la population provient de l'immigration internationale.

L'année dernière, nous avons accueilli 768 nouveaux habitants¹ issus de l'immigration internationale. Un record! Parmi ceux-ci, l'Institut de la statistique du Québec indique que 84 % seront toujours au Québec dans 5 ans et 82 % dans 10 ans².

A stylized illustration of a person with short brown hair, wearing a green t-shirt and black and white checkered pants, holding a white rectangular sign. The sign contains text in French. The person is standing on a light blue circular base.

Chaque
visage, une
richesse
pour notre
communauté

Participer à la lutte contre les discriminations

Afin de mieux comprendre comment le racisme se manifeste, la MRC de La Matapédia vous invite à parcourir ce carrousel interactif. Testez vos connaissances et votre intuition en répondant à 7 affirmations pour découvrir lesquelles sont vraies.

**Balayez le code QR
suivant pour faire
le Quiz!**



Solutions

Faire les bons choix

Pour contrer le racisme, tout commence par la compréhension de l'autre. Avec une attitude bienveillante et respectueuse, nous parviendrons progressivement à éliminer le racisme. Comment bien agir ? Être inclusif ! Nous connaissons tous la règle « d'or » selon laquelle il faut traiter les autres comme nous voudrions être traités. Dans l'univers de l'inclusion, de la diversité et de l'équité, la règle platine est : « Traitez les autres comme ils voudraient être traités ! »³

Comment pouvons-nous faciliter les échanges ?

- Valorisez la convivialité, les salutations, le sourire;
- Apprenez à prononcer correctement leur nom;
- Parlez plus lentement (sans infantiliser) et utilisez les gestes pour surmonter la barrière de la langue. Google Traduction peut également être utile. Cependant, il est recommandé de ne pas utiliser systématiquement l'anglais lorsque les personnes ont de la difficulté à s'exprimer en français car cela peut nuire à leur intégration linguistique;
- Ne pas supposer d'emblée que la personne est originaire d'ailleurs en l'interrogeant sur son origine, car ça lui rappelle qu'elle n'est pas d'ici et peut nuire au développement de son sentiment d'appartenance;
- Offrez une visite guidée de quelques lieux dans la municipalité (épicerie, bibliothèque, etc.);
- Montrez un (véritable) intérêt pour la culture de l'autre, son histoire et son expérience.

Valoriser et promouvoir la diversité ethnoculturelle

Être un allié de la diversité culturelle va au-delà de simples actions à cocher sur une liste. C'est une façon d'être et d'agir. Il faut remettre ses idées en question, s'interroger sur ses motivations et ses façons d'agir.

Remettons en question nos propres préjugés : Nous avons tous des préjugés, mais en prendre conscience permet de les changer et d'adapter nos actions en conséquence.

Affichons notre solidarité, sans craindre le jugement : Reconnaître les inégalités et les injustices entre les cultures nous pousse à agir. Exprimons-nous et défendons les personnes discriminées lors de nos discussions avec les autres.

Comprenons que l'intégration est un travail à double sens : Les personnes immigrantes ont un rôle important à jouer dans leur intégration, et de son côté, la société d'accueil a aussi une responsabilité. Faisons preuve d'ouverture d'esprit et exposons-nous aux personnes différentes pour en apprendre plus sur elles, leurs histoires et leurs cultures.

Transférons les avantages de nos privilèges : En étant conscient des privilèges associés à notre identité, nous pouvons mieux comprendre et aider ceux qui n'en bénéficient pas. Transférer nos privilèges permet à autrui d'avoir une chance égale dans les situations de la vie publique, institutionnelle et sociale.



L'intégration,
une
responsabilité
partagée

Être un allié n'est pas un insigne d'honneur, c'est une responsabilité citoyenne d'œuvrer à un monde plus égalitaire et inclusif.



Matières à réflexion

Maintenant que vous en connaissez davantage sur la diversité culturelle, posez-vous ces questions...

- Comment puis-je utiliser mes nouvelles connaissances au quotidien ?
- Quelles mesures puis-je prendre pour faire entendre les voix des personnes vulnérables ?
- Qu'est-ce que j'ai à offrir et comment ça peut servir aux autres ?
- Comment puis-je écouter et participer au changement ?

Pour aller plus loin

Dans le but de bien comprendre les termes utilisés, nous vous donnons les définitions utiles.

Diversité :

Ensemble des personnes d'une même communauté qui diffèrent les unes des autres par leur âge, leur sexe, leur orientation sexuelle, leur origine géographique ou religieuse, etc. La diversité ethnoculturelle, c'est la diversité de groupes linguistiques, culturels, racisés, ethniques ou religieux.

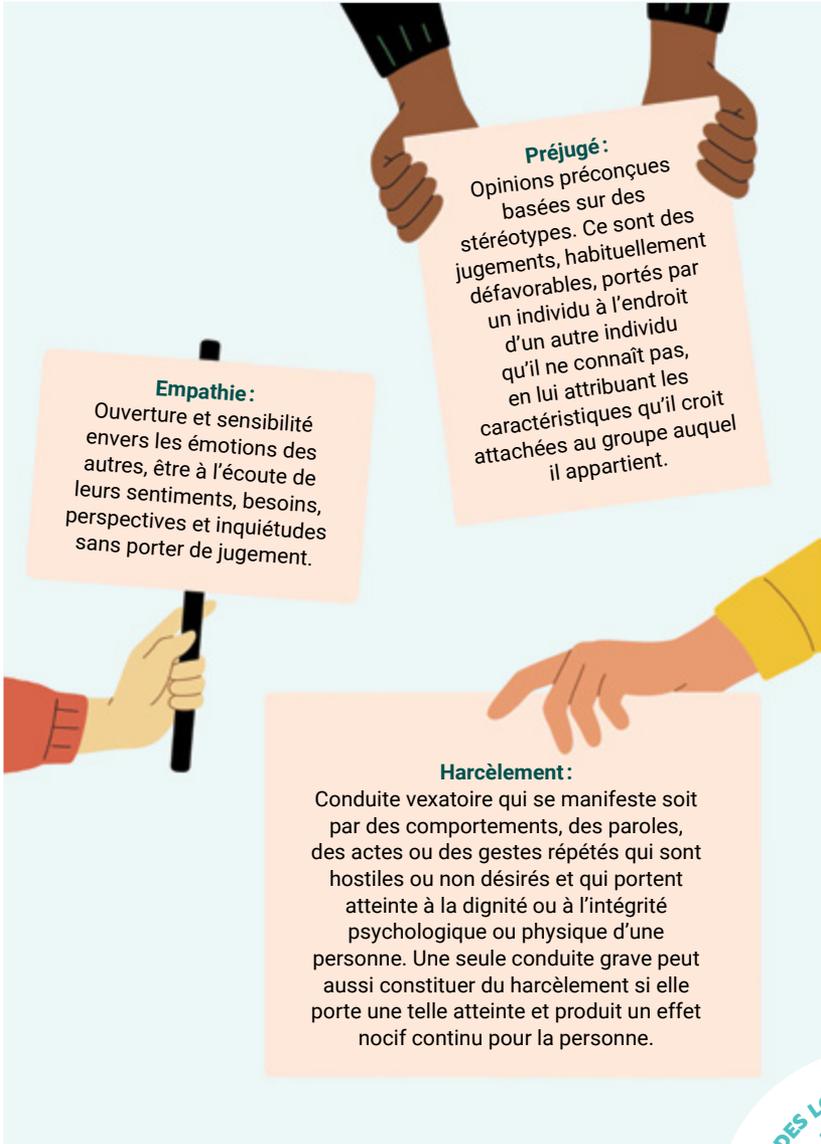
Racisme :

Ensemble des idées, des attitudes et des actes qui visent ou aboutissent à inférioriser des groupes ethnoculturels et nationaux, sur les plans social, économique, culturel et politique, les empêchant ainsi de profiter pleinement des avantages consentis à l'ensemble des citoyennes et citoyens.

Discrimination :

Distinction, exclusion ou préférence fondée sur les motifs prévus par la Charte des droits et libertés de la personne du Québec qui a pour effet de détruire ou compromettre l'exercice de ces droits et libertés. Ces motifs sont : la race, la couleur, le sexe, la grossesse, l'orientation sexuelle, l'état civil, l'âge (sauf dans la mesure prévue par la loi), la religion, les convictions politiques, la langue, l'origine ethnique ou nationale, la condition sociale, le handicap ou l'utilisation d'un moyen pour pallier ce handicap. La discrimination peut se manifester tant par l'exclusion que par le harcèlement ou un traitement défavorable.

Si vous souhaitez approfondir vos connaissances, la MRC de La Matapédia a produit deux ressources qui abordent différents parcours et les réalités vécues par les personnes immigrantes. Lisez la bande dessinée *Immigré* et écoutez le balado *Je migre en région* ! Ces ressources complémentaires sont gratuites et disponibles en ligne sur le site de lamatapedia.ca.



Empathie :

Ouverture et sensibilité envers les émotions des autres, être à l'écoute de leurs sentiments, besoins, perspectives et inquiétudes sans porter de jugement.

Préjugé :

Opinions préconçues basées sur des stéréotypes. Ce sont des jugements, habituellement défavorables, portés par un individu à l'endroit d'un autre individu qu'il ne connaît pas, en lui attribuant les caractéristiques qu'il croit attachées au groupe auquel il appartient.

Harcèlement :

Conduite vexatoire qui se manifeste soit par des comportements, des paroles, des actes ou des gestes répétés qui sont hostiles ou non désirés et qui portent atteinte à la dignité ou à l'intégrité psychologique ou physique d'une personne. Une seule conduite grave peut aussi constituer du harcèlement si elle porte une telle atteinte et produit un effet nocif continu pour la personne.

Remerciements

La MRC de La Matapédia tient à remercier :

- le Service d'accueil des nouveaux arrivants de la Ville de Shawinigan d'avoir accepté de partager le contenu de son guide « Les alliés de la diversité culturelle _ à Shawi »;
- ainsi que Citoyenneté jeunesse pour le partage du contenu de son guide « Bâtir des milieux inclusifs ».

Les actions organisées par la MRC de La Matapédia dans le cadre de cette campagne de sensibilisation ont été soutenues financièrement par le ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration dans le cadre du Programme d'appui aux collectivités.

Avec la participation financière de :



SOURCES ET RÉFÉRENCES

1. INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC (2022)
https://statistique.quebec.ca/fr/document/migrations-internationales-et-interprovinciales-region-administrative-quebec/tableau/migrations-internationales-et-interprovinciales-regions-administratives-quebec#tri_tertr=01&tri_annee=0
2. INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC (2018)
<https://institutduquebec.ca/mise-a-jour-et-clarification-des-donnees-sur-limmigration-et-le-marche-du-travail/#:-:text=Le%20taux%20de%20r%C3%A9tention%20des,dix%20ans%20apr%C3%A8s%20leur%20arriv%C3%A9e.>
3. CHOUDHURY, Shakil. Vivre la Diversité, Pour en finir avec le clivage eux/nous, Éditions Mémoire d'encrier, Montréal, 2018, p. 260.

CITOYENNETÉ JEUNESSE, Jeunesse et diversité culturelle dans les régions du Québec, 2021. [En ligne]

COMMISSION DES DROITS DE LA PERSONNE ET DES DROITS DE LA JEUNESSE [En ligne]

GOUVERNEMENT DU CANADA, Statistiques sur la discrimination et les crimes haineux [En ligne] (Mise à jour le 2020-10-16)

MINISTÈRE DE L'IMMIGRATION, DE LA FRANCISATION ET DE L'INTÉGRATION, Juin 2023 - Portraits sociodémographique et régional des personnes admises au Québec de 2011 à 2020 et présentes en 2022, 2023, 87 pages. [En ligne]

MINISTÈRE DE L'IMMIGRATION, DE LA DIVERSITÉ ET DE L'INCLUSION, Ensemble, nous sommes le Québec – Politique québécoise en matière d'immigration, de participation et d'inclusion, Glossaire, Québec, 2015. [En ligne]

SERVICE D'ACCUEIL DES NOUVEAUX ARRIVANTS SHAWINIGAN, Les alliés de la diversité culturelle à Shawi, 2021. [En ligne]

La *Matapédia*

Aidez-nous à améliorer
le Guide matapédien
des loisirs!

Scannez le code QR
pour répondre à notre
sondage d'appréciation



NOUVELLEMENT ARRIVÉ.E
DANS LA RÉGION ?

- Activités de réseautage
- Groupe de partage et d'entraide

Joignez sur  >>
«Rézo de La Matapédia»

 rézo
La *Matapédia*

SPORTIF ET DE PLEIN-AIR



Accros Plein-Air

480, rue Saint-Jacques Nord, Causapsal G0J 1J0
418-756-0097 / accrospleinair@hotmail.com

www.accrospleinair.com /

Personnes responsables : Vincent Bérubé / Sébastien Allard

Service de location de paddleboard et de kayak à la journée ou à la semaine.

Période d'activité : Saison estivale

Arc-O-Val inc.

119, rue Sainte-Ursule, Amqui G5J 2Y8
418-330-0578 / rvoyer@telus.net /

Personne responsable : Réjean Voyer

Parcours intérieur (sous-sol de l'église d'Amqui) et extérieur (rang Saint-Alfred à Saint-Alexandre-des-Lacs) de tir à l'arc sur cibles 3D.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : Du 1er janvier au 30 avril (parcours intérieur). 1 journée à la fin août (parcours extérieur).

Arseno Simulateur de golf

55, rue du Carrefour-Sportif, local 9, Amqui G5J 3E6
514-291-9891 / mathieuarseneault10@gmail.com /

Personne responsable : Mathieu Arseneault

Arseno Simulateur de golf vous propose d'essayer le simulateur de golf professionnel Foresight Sports! Plus de 600 parcours disponibles. Possibilité d'utilisation autonome ou avec leçon. Que ce soit pour vous perfectionner, pour vous initier ou pour le plaisir, venez nous voir! Réservation préalable par téléphone ou Facebook.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : Saison hivernale



Auberge-Pourvoirie de la Rivière Matapédia

726, chemin du rang A, Routhierville G0J 2A0
418-756-3174

contact@aubergedelarivierematapedia.com (saison estivale)

www.aubergedelarivierematapedia.com /

Personne responsable : André Bélaieff

Pêche au saumon avec ou sans guide certifié, location d'équipement pour la pêche, cours d'initiation à la pêche à la mouche, location de kayak et canot pour la descente des rivières Causapsal et Matapédia. En hiver, raquette, ski de fond, motoneige. Forfaits disponibles selon vos besoins. Hébergement en auberge, restauration sur réservation. Nous offrons aussi pour des groupes locaux (8 personnes ou plus) la possibilité de réserver l'auberge pour toute occasion spéciale (party de bureau, anniversaire, etc.).

Clientèle visée : Dès 8 ans

Période d'activité : Mi-mai à la fin décembre et mi-janvier à la troisième de mars, uniquement sur réservation

Badminton

95, rue du Parc, Amqui G5J 2L8
418-629-4242, poste 1200 / info@amqui.ca
www.amqui.ca

Plusieurs plateaux de badminton sont disponibles au gymnase de l'École secondaire Armand-Saint-Onge d'Amqui. Aucune inscription requise. Communiquez avec le Service des loisirs pour connaître l'horaire, aussi disponible sur le site Internet de la Ville d'Amqui dans la section « Loisirs et culture ».

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : Mi-septembre à la fin mai

Badminton libre

145, rue Saint-Luc, Causapsal G0J 1J0
418 756-3444, poste 1316 / j.pilote@causapsal.quebec
Personne responsable : Jessie Pilote

Badminton libre à la polyvalente Forimont. Contactez le service des loisirs de Causapsal pour l'horaire !

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : Mi-septembre à la fin avril

Baseball mineur Vallée

85, rue du Plateau, Amqui G5J 1T9
418-631-0109 / administration@baseballvallee.com / 
Personne responsable : Geneviève Nadeau

Baseball jeunesse sur le terrain de balle molle d'Amqui, situé près de l'aréna et du Centre récréo-culturel. Pratiques, parties et camp d'entraînement estival. Les activités ont lieu en soirée. Baseball mineur Vallée est affilié à Baseball Québec.

Clientèle visée : Dès 4 ans

Période d'inscription : Mars à début juin

Période d'activité : Juin à début septembre

Ballon sur glace féminin

7, rue Lacroix, Sayabec G0J 3K0
418-536-5440, poste 1410
loisirssayabec@mrcmatapedia.quebec / 
Personne responsable : Vanessa Fillion

Groupe de femmes qui pratiquent le ballon-balai une fois par semaine, le mardi soir, au Centre sportif David-Pelletier de Sayabec. Possibilité de participer à des tournois pour celles qui le souhaitent. Rejoignez le groupe Facebook, nous aimons recruter de nouvelles joueuses !

Clientèle visée : Femmes adultes

Période d'activité : Septembre à avril

Ballon sur glace de Sayabec

7, rue Lacroix, Sayabec G0J 3K0
418-732-5762 / 418-536-5440, poste 1410
loisirssayabec@mrcmatapedia.quebec / 
Personnes responsables : Vanessa Fillion / Michel D'Astous

Ballon sur glace (ballon-balai) dont les entraînements et les parties se tiennent au Centre sportif David-Pelletier de Sayabec. Catégories mineures et adultes (hommes et femmes). Horaire variable selon les catégories et les joueurs peuvent occasionnellement participer à des tournois. L'équipement peut être prêté aux personnes désireuses d'essayer le sport. Le Tournoi Michel D'Astous a lieu en octobre chaque année (action de Grâce) où des joueurs de partout au Québec, de l'Ontario et des Maritimes s'affrontent.

Clientèle visée : À partir de 5 ans jusqu'à adulte

Période d'inscription : Septembre

Période d'activité : Septembre à mi-avril

Camp de jour de la relâche (pêche)

11, rue Saint-Pierre Ouest, Val-Brillant G0J 3L0
418-742-3212 / m.vignola@mrcmatapedia.qc.ca

www.valbrillant.ca

Personne responsable : Michaël Vignola

Camp de jour de la relâche à thématique spéciale « pêche ». L'activité a lieu lors de la relâche scolaire et est organisée par le Comité Festif de Val-Brillant et la Municipalité de Val-Brillant.

Clientèle visée : 6 à 15 ans

Période d'inscription : Janvier-février

Période d'activité : Mars

Auberge Camping du Lac Malcom

123, route du Lac Malcom, Sayabec G0J 3K0
418-536-3322 / lacmalcom@globetrotter.net

www.aubergecampinglacmalcom.com / 📍

Personnes responsables : Lauranne Bissonnette / Carl Charron

Auberge et camping au bord du Lac Malcom. Atmosphère familiale dans un domaine naturel et enchanteur. Plusieurs chambres avec vue sur le lac. Terrains de camping rustiques, VanLife et accès conçus pour les gros équipements. Chalet, prêts-à-camper, Westfalia. Location d'embarcations, piscine chauffée extérieure, aire de jeux pour enfants, volley-ball, fers, pétanque, piste de BMX. Événements et activités plusieurs fins de semaines pendant la saison. Accès sentier VTT.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : Mai à octobre

Camping Base Plein Air Saint-Damase

302, route 297 Sud, Saint-Damase G0J 2J0
418-776-2828 / 418-776-2525 / info@basepleinair.com

www.basepleinair.com / 📍

Personnes responsables : Louise Dubois / Sylvain Roch

Trampoline géant, glissade d'eau «Log Jammer Extreme», la plus grosse glissade gonflée au Québec! Modules de jeux, plage et baignade, location d'embarcations sans moteur (kayak, pédalo, planche à pagaie, etc.), mini-golf, piscine chauffée, jeux de pétanque, galets, fers. Hébergement en chalet ou camping avec ou sans services, restaurant. Ouvert au public, hébergement non-obligatoire. Ouvert à tous les jours.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : Mai à septembre

Camping Beurivage

40, rue des Loisirs, Sainte-Florence G0J 2M0
418-756-5065 / reservation@campingbeurivage.ca

www.campingbeurivage.ca / 📍

Personne responsable : Nicole Bolduc

Terrain de camping situé au cœur du village. Location d'emplacements, mini-golf, jeux d'eau, pêche au saumon à proximité. Ouvert tous les jours du 1^{er} juin au 30 septembre, accessible à tous, hébergement non-obligatoire.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : Juin à septembre



Le Royaume du Campeur

229, route 195 Sud, Saint-Zénon-du-Lac-Humqui G0J 1N0

418-743-5417 / vicroy1959@gmail.com

www.auroyaumeducampeur.com

Personne responsable : Vic Roy

Mini-golf, location de pédalos, planches à voile, canots, kayaks, possibilité de balade en ponton. Espaces de camping 1, 2 ou 3 services. Ouvert au public, hébergement non-obligatoire.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : Début juin à à mi-septembre

Camping Bois et Berges et marina Albert-Lévesque

8, rue des Cèdres, Val-Brillant G0J 3L0

418-742-3212, poste 1640 / m.vignola@mrcmatapedia.qc.ca

www.campingvalbrillant.com / 

Personne responsable : Michaël Vignola

Activités variées durant toute la période estivale. Location d'embarcation (kayak, pédalo, planche à pagaie), d'emplacements de camping, d'une yourte et d'une tente Glamp. Rampe de mise à l'eau, location de places à quai, aire à pique-nique et de jeux. Ouvert tous les jours, accessible à tous, hébergement non-obligatoire.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : Mai à octobre

Camping Causapsal chez Moose S.E.N.C.

601, route 132 Ouest, Causapsal G0J 1J0

418-756-5621 / 418-713-9898

adm@campingchezmoose.com

www.campingchezmoose.com / 

Personnes responsables : Doris et Guylen Morin

87 emplacements disponibles, piscine creusée et chauffée avec sauveteur, aire de jeux pour enfants. Ouvert tous les jours, accessible à tous, hébergement non-obligatoire.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : Juin à septembre

Camping d'Amqui

686, route 132 Ouest C. P. 5025, Amqui G5J 3S5

418-629-3433 / administration@campingamqui.com

www.campingamqui.com

Personne responsable : Denis Blanquer

Location d'emplacements, piscine extérieure chauffée, marina, rampe de mise à l'eau avec station de lavage d'embarcations, aires de jeux, location de canots, chaloupes, kayaks, planches à pagaie et pédalos. Ouvert tous les jours, accessible à tous, hébergement non-obligatoire.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'inscription : Dès février

Période d'activité : Juin à septembre

Camping Monts Notre-Dame

350, rue Principale, Saint-Cléophas G0J 3N0

418-536-3023, poste 9 / www.stcleophas.com

Personne responsable : Katie St-Pierre

Camping au cœur du village. Location d'emplacements, modules pour enfants, surface multisports, accès au sentier VTT et à la Route verte. Possibilité de randonnée équestre sur demande. Ouvert tous les jours, accessible à tous, hébergement non-obligatoire.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : Juin à septembre

Camping de la rivière Matapédia

1000, route 132 Ouest, Sainte-Florence G0J 2M0
418-756-0101 / campingdelarivierematapedia@hotmail.com

www.campingdelarivierematapedia.com / 

Personne responsable : Nancy Girard

Le camping de la rivière Matapédia accueille les amateurs de nature et de pêche de passage dans La Matapédia. Nos terrains offrent un fabuleux accès à la rivière qui borde les lieux. Terrains 2 ou 3 services, prêt-à-camper pour deux personnes, terrains saisonniers. Différents services (buanderie, bloc sanitaire) disponibles sur place. Une cantine est ouverte sur place de 11 h à 20 h, 7 jours sur 7.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : Juin à septembre

Camping Le Saumonois

162, rue Saint-Edmond, Lac-au-Saumon G0J 1M0
418-778-3378, poste 1757 / campingsaumonois@gmail.com

www.lac-au-saumon.com / 

Personne responsable : Société locale de développement

Le Camping Le Saumonois est situé tout près du lac au Saumon. Location d'emplacements dont douze à deux services et plusieurs dizaines sans service, espace boisé pour les tentes, parc du Centenaire, centre nautique Le Saumonois et jeux d'eau à proximité. Ouvert à tous, hébergement non-obligatoire.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : Juin à septembre

Chute à Philomène

Accès par la route de Saint-Alexandre, Saint-Alexandre-des-Lacs
418-778-3532 / stalexandre@mrmatapedia.qc.ca

Nommée site d'intérêt esthétique de La Matapédia, la chute à Philomène, haute de 33 mètres, est l'un des principaux attraits naturels de la région. Le site offre deux sentiers pour admirer le haut et le pied de la chute. On peut aussi accéder sans obstacle à une plateforme suspendue (belvédère) surplombant le site. Panneaux d'information, interprétation de la nature et aire de pique-nique, toilettes. Accessible en tout temps, accessible aux personnes à mobilité réduite.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : Juin à novembre

Centre nautique Le Saumonois

162, rue Saint-Edmond, Lac-au-Saumon G0J 1M0
418-778-3378, poste 1757

campingsaumonois@gmail.com

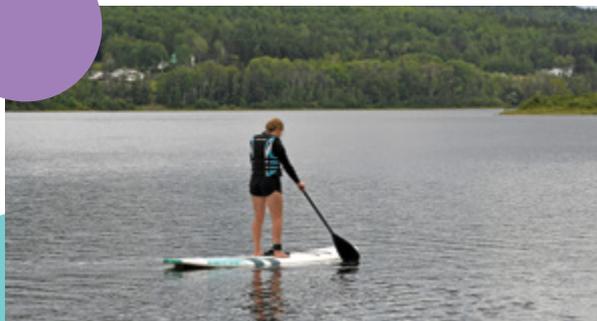
www.lac-au-saumon.com / 

Personne responsable : Société locale de développement

Le centre nautique Le Saumonois, situé dans le parc du Centenaire de Lac-au-Saumon, vous propose la location d'embarcations nautiques et de tout le matériel de sécurité. Kayaks, planches à pagaie, vélos aquatiques, kayaks pour enfants, canots et pédalos. Le lac est sécuritaire et généralement calme, donc idéal pour la famille.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : Juin à septembre





Club alpin Val-d'Irène

119, rue Marc-Aurèle-Fortin, Amqui G5J 3C8
418-629-5836 / kenjomphe@hotmail.com /

Personne responsable : Ken Jomphe

Le Club alpin Val-d'Irène vise à développer le talent des jeunes tout en leur apprenant les techniques nécessaires à la pratique du ski ou à la compétition. Les jeunes sont encadrés par des entraîneurs qualifiés. Les entraînements ont lieu la fin de semaine. Le club organise aussi un « ski bazar » en novembre.

Clientèle visée : 5 ans et +

Période d'inscription : Novembre

Période d'activité : Décembre à avril

Club de curling de la Vallée

55, rue du Carrefour-Sportif, Amqui G5J 3E6
418-629-4242, poste 1242 / curlingvallee@gmail.com

www.curlingmatapedia.com /

Personne responsable : Aure Adell

Situé à Amqui, le Club de curling offre des cours d'initiation, des ligues régulières et des tournois sociaux pour juniors et adultes. Les équipes des ligues sont recrées à chaque année avec un mélange de débutant.e.s et de vétéran.e.s pour favoriser l'intégration et l'amélioration continue. Si vous voulez essayer, venez aux journées portes ouvertes, louez des glaces ou contactez le club.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'inscription : Octobre-novembre

Période d'activité : Octobre à mars

Club de golf Revermont

146, chemin du Golf, Amqui G5J 2A7
418-629-5417 / club.revermont@cgcocable.ca

www.golfrevermont.com /

Personnes responsables : Roch Paradis /
Guylaine Lavoie

Parcours de golf de 18 trous. Restaurant et bar sur place, boutique, possibilité de cours individuels ou de groupe, aires de pratique, location d'équipements et de voitures motorisées. Les activités ont lieu en période estivale à tous les jours. Académie juniore de golf pour les 6 à 18 ans dès le 25 juin. Tournoi «Classique Bob Leclerc» en août. Possibilité de location de salle avec traiteur.

Clientèle visée : À partir de 5 ans

Période d'inscription : Toute l'année

Période d'activité : Mai à octobre

Club GymTastique

123, rue Desbiens, Amqui G5J 3P9
gymtastique@gmail.com /

Personnes responsables : Sylvie Morissette / Liza Tardif

Cours de groupe de gymnastique et de parkour offerts par des entraîneurs qualifiés. Les cours ont lieu à l'école Sainte-Ursule d'Amqui et le club participe à certaines compétitions à l'extérieur. Des cours privés et semi-privés sont aussi offerts.

Clientèle visée : De 2 à 17 ans

Période d'inscription : Septembre (pour la session d'automne), janvier (pour la session d'hiver)

Période d'activité : Septembre à mai

Club de natation NATAQUI (CNDA)

55, rue du Carrefour-Sportif, Amqui G5J 3E6

418-631-3757 / club.nataqui@gmail.com / 📞

Personne responsable : Karine Bérubé

Club d'entraînement de natation pour jeunes, calibre compétitif ou non-compétitif. Un club des maîtres (adultes) pourrait être mis en place si les inscriptions sont suffisantes. Le club tient ses activités à la piscine d'Amqui.

Cliantèle visée : À partir d'un junior 4/de 25 m. de piscine

Période d'inscription : Début septembre

Période d'activité :

Début septembre à fin juin

Club de patinage artistique Frimousse de Sayabec

3C, rue Keable, Sayabec G0J 3K0 / 📞

418-536-3404 / 418-330-1790 / cpafrimousse@hotmail.com

Personne responsable : Sylvie Gendron

Club de patinage artistique de Sayabec qui offre une école pour apprendre à patiner, que ce soit pour le hockey, le patinage artistique ou tout simplement pour le plaisir d'être à l'aise sur des patins. Le club soutient également ses athlètes dans les circuits compétitifs régional et provincial. La fréquence des activités varie selon le niveau.

Cliantèle visée : Dès 4 ans

Période d'inscription : Septembre

Période d'activité : Septembre à avril

Club de patinage artistique Mira-Belle d'Amqui

C. P. 5042, Amqui G5J 3S5

418-631-0109 / cpamira-belle@hotmail.fr

cpamira-belle.weebly.com / 📞

Personne responsable : Geneviève Nadeau

École d'apprentissage de patin sur glace pour jeunes débutants et club de patinage artistique reconnu par Patinage Canada. Les activités visent les jeunes qui démontrent un intérêt pour apprendre à patiner ainsi qu'à ceux et celles qui veulent par la suite poursuivre en développant le côté artistique de ce sport. Le club est actif à l'aréna d'Amqui.

Cliantèle visée : Garçons ou filles dès 3 ans

Période d'inscription : Septembre pour la pré-saison, octobre pour la saison

Période d'activité : Septembre à avril

Club de patinage de vitesse Optimiste d'Amqui (CPVA)

23, avenue de la Fabrique, Amqui G5J 1E8

418-629-2046 / cpva@hotmail.fr / 📞

Personne responsable : Stéphanie Fournier

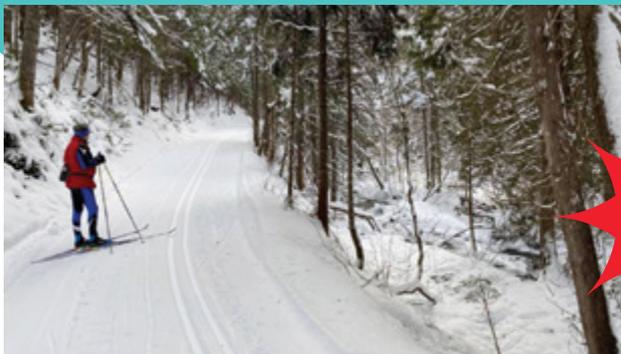
Entraînement en patinage de vitesse et cours d'initiation au patinage. Les entraînements se tiennent entre une et quatre fois par semaine à l'aréna d'Amqui.

Cliantèle visée : Dès 3 ans

Période d'inscription : En continu

Période d'activité : Septembre à avril





Club de ski de fond Mont-Climont

45, rue du Noviciat C. P. 43, Lac-au-Saumon G0J 1M0
418-778-3664 / montclimont@gmail.com / 📍

Personne responsable : Isabelle Turbide

Club dont les membres partagent les joies et plaisirs du plein air en raquette, ski de fond classique et ski de fond pas de patin. 40 km de pistes allant de facile à intermédiaire. Ateliers d'initiation pour les jeunes et adultes avec des entraîneurs qualifiés. Les skieurs qui le désirent peuvent débiter l'entraînement en octobre et prendre part à diverses compétitions. Possibilité de louer l'équipement.

Clientèle visée : Dès 4 ans

Période d'inscription : Octobre (entraînement et formation) et décembre (accès aux pistes)

Période d'activité : Octobre à avril

Club de ski de fond de Causapscal

1, rue Saint-Jacques Nord, Causapscal G0J 1J0
418-756-5591 / elainef211@hotmail.com

Personne responsable : Luc Fournier

15 km de pistes (ski de fond classique) entretenues et balisées. Stationnement, boîte d'auto-perception et départ au camping de Causapscal (601, route 132 Ouest). Accès aux pistes gratuit pour les élèves du primaire et du secondaire.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : Décembre à mars

Club de ski de fond Harfang des neiges d'Amqui

530, rang Saint-Philippe (Grand pic), Amqui G5J 2P1
418-330-0890 / harfangamqui@hotmail.com / 📍

Personne responsable : Régis Rioux

Cinq pistes de ski de fond entretenues et totalisant 16,9 km (pas alternatif) et 10,8 km (pas patin), trois sentiers de raquette entretenus et balisés totalisant 8,4 km. Sauf en période hivernale, les marcheurs peuvent aussi utiliser les pistes et les sentiers. Le club est situé au Grand Pic, 530, rang Saint-Philippe à Amqui.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'inscription : Début décembre à fin mars

Période d'activité : Décembre à avril

Club de soccer Le Blizzard d'Amqui

55, rue du Carrefour-Sportif, Amqui G5J 3E6
www.blizzardamqui.com / 📍

Le Club de soccer Le Blizzard d'Amqui est un club de soccer mineur récréatif destiné aux jeunes de 4 à 17 ans. Nos équipes évoluent dans l'Association régionale de soccer de l'Est-du-Québec (ARSEQ) et nous sommes affiliés à Soccer Québec et Soccer Canada. Notre premier objectif est le développement des jeunes et le plaisir de jouer. Nous offrons aussi la possibilité de participer à une division plus compétitive avec la ligue A de l'ARSEQ.

Clientèle visée : 4 à 17 ans

Période d'inscription : Début avril

Période d'activité : Juin à août

Club VTT de La Matapédia

55, rue Chamberland, Amqui G5J 1R4
418-629-5215 / andrebrouin@globetrotter.net

www.clubvttdelamatapedia.com / 

Personne responsable : André Blouin

704 km de sentiers balisés, entretenus et sécuritaires. Festival Quad Matapédien le weekend de la Fête du travail. Application mobile pour les usagers des sentiers. Tours d'observation, belvédères, passerelles ponctuent le parcours.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : Mai à octobre

Club de moto-neige La Coulée Verte

314, rue Saint-Raphaël Sud, Albertville G0J 1A0
418-756-3611 / lacouleeverte116@gmail.com

www.motoneiges.ca/club/couleeverte / 

Personne responsable : Gaétan Ruel

Près de 200 km de sentiers balisés, entretenus et sécuritaires. Activités ponctuelles, rassemblements et randonnées. Le club dessert les municipalités d'Albertville, Causapsal, Lac-au-Saumon, Saint-Alexandre-des-Lacs, Sainte-Marguerite-Marie et Sainte-Florence et opère un relais avec bar et restauration à Albertville.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'inscription : Dès novembre

Période d'activité : Décembre à avril

Club motoneiges Vallée Matapédia

C. P. 5004, Amqui G5J 3S5

418-629-4945 / motoneigesvallee@hotmail.com

www.motoneiges.ca/club/valleematapedia / 

Personne responsable : Daniel Bérubé

Plus de 300 km de sentiers aménagés, entretenus et balisés. Activités ponctuelles, rassemblements et randonnées. Le club dessert les municipalités d'Amqui, Saint-Léon-le-Grand, Saint-Zénon-du-Lac-Humqui, Val-Brillant, Sainte-Îrène, Sayabec, Saint-Cléophas, Saint-Moïse, Saint-Noël, Saint-Damase, Saint-Tharcisius et Saint-Vianney. Accès direct aux provinces maritimes via Lac-Humqui. Droits d'accès disponibles en ligne sur le site de la FCMQ. Surveillez sur les médias sociaux nos activités 2023-2024 !

Période d'activité : Décembre à avril

Club de judo d'Amqui

95, avenue du Parc, Amqui G5J 2L8

418-714-2722 / patrickgonthier14@gmail.com / 

Personne responsable : Patrick Gonthier

Cours de judo et participation à des stages et à des compétitions. Deux groupes sont formés : 5-12 ans et 13 ans et plus. Les cours ont lieu à Amqui à chaque semaine le lundi et le jeudi. Un coût est à prévoir pour la location ou l'achat d'un judogi. Une période d'essai sans frais de deux semaines est permise en début de session pour les débutants.

Clientèle visée : Personnes nées en 2018 et avant

Période d'inscription : Mi-septembre, les nouveaux peuvent aussi se joindre en janvier

Période d'activité : Septembre à avril



Club American Karaté

72, route 132, Baie-des-Sables G0J 1C0
418-560-4822 / american.karate@globetrotter.net

Personne responsable : Martin Sinclair

Établi au Bas-Saint-Laurent depuis plus de 25 ans, le Club American Karaté offre des cours à Sayabec. Karaté, kick-boxing, MMA, auto-défense, mise en forme, exercices de souplesse. Possibilité de participer à des compétitions. Groupes « mini-ninjas » pour les 4-6 ans.

Clientèle visée : À partir de 4 ans

Période d'inscription : En continu

Période d'activité : Septembre à mai

Club de jiu-jitsu d'Amqui

17, rue Principale, Saint-Alexandre-des-Lacs G0J 2C0
418-778-3389 / 418-631-4014 / constructiontcbinc@gmail.com

Personne responsable : Thery Caron

Le jiu-jitsu est un mélange de karaté, judo et aikido. On y apprend à se défendre contre de multiples types d'agression. Les cours ont lieu deux fois par semaine, le mardi et le vendredi, et sont donnés au local D-314 de l'école secondaire Armand-Saint-Onge à Amqui. Deux groupes sont formés : 6-11 ans et 12 ans et plus.

Clientèle visée : Dès 6 ans

Période d'inscription : Début septembre

Période d'activité : Septembre à fin avril

École Shaolin Kung Fu et Kick-Boxing d'Amqui

418-330-1137 / pascallapointe@hotmail.ca / 📍

Personne responsable : Pascal Lapointe

Cours d'auto-défense, arts martiaux. Les entraînements se tiennent au gymnase de l'école Caron d'Amqui (50, rue Roy, porte 5) à chaque semaine le mardi et le jeudi en soirée.

Clientèle visée : Dès 6 ans

Période d'inscription : En tout temps

Période d'activité : Septembre à avril

École Shaolin Kung Fu de Causapsal

145, rue Saint-Luc, Causapsal G0J 1J0
418-756-3230 / 418-631-3662 / denis.lise@hotmail.ca

Personne responsable : Denis Viel / Marlène Tremblay

Entraînement physique et cours de boxe chinoise. Les activités ont lieu à Causapsal.

Clientèle visée : Dès 6 ans

Période d'inscription : Début septembre

Période d'activité : Octobre à mai

Corporation de gestion des rivières Matapédia et Patapédia (CGRMP)

462, rue Saint-Jacques Nord, Causapsal G0J 1J0
418-756-6174 / 1-888-720-6174 (sans frais)
cgrmp@globetrotter.net / www.cgrmp.com / 📍

Personne responsable : Andréane Lavoie

Vente de permis et forfaits de pêche au saumon sur les rivières Causapsal, Matapédia et Patapédia et de chasse à l'orignal et à l'ours noir sur la réserve faunique de Dunière, initiation à la pêche au saumon (cours de 4 h).

Clientèle visée : Pour tous

Période d'inscription : Pour l'initiation à la pêche au saumon, réservation 7 jours à l'avance

Période d'activité : Mai à novembre

Comité Pickleball Val-Brillant

11, rue Saint-Pierre Ouest, Val-Brillant G0J 3L0
418-629-0006 / 📍

Personne responsable : Chantal Auclair

Mettez vos espadrilles et venez découvrir ce jeu combinant tennis et ping-pong ! Ce sport est moins exigeant pour les muscles et les articulations et est très facile à pratiquer. Séances d'initiation occasionnelles (raquette fournie), ligues à l'intérieur et à l'extérieur et autres activités. Les parties se jouent les mardis et jeudis soirs et les samedis après-midi. Notez que l'horaire peut changer.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : Toute l'année

École de hockey de la Vallée

418-556-2071 / ecolehockeyvallee@gmail.com

ecolehockeyvallee.ca / 

Personne responsable : William St-Onge

Camp se déroulant sur une période de cinq jours permettant aux joueurs novice à midget de perfectionner leurs habiletés techniques. Deux séances sur glace de 60 minutes par jour, entraînements, activités et capsules sportives. Visitez notre site Internet pour plus d'informations.

Clientèle visée : Novice à midget

Période d'inscription : Juin-Juillet

Période d'activité : Août

Cours Insanity - Conditionnement physique

19, rue William-Chapman, Amqui G5J 2T6

418-629-7853 / 418-629-4260 / helene.cote@sfl.ca / 

Personne responsable : Hélène Côté

Cours de groupe en formule « Insanity ». Il s'agit de cours cardio-musculaires très intenses qui vous poussent au-delà de vos limites. Les activités se tiennent de jour et de soir sur semaine. Quatre blocs de dix semaines de cours sont offerts, soit en salle ou en virtuel.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'inscription : Au début des mois de septembre, janvier, mars et juin

Période d'activité : À l'année

Centre de conditionnement physique Serge-Santerre de Sayabec

7, rue Lacroix, Sayabec G0J 3K0

418-536-5440, poste 1400

loisirssayabec@mrcmatapedia.quebec

Le centre de conditionnement physique occupe le deuxième étage du Centre sportif David-Pelletier et est ouvert tous les jours de 5 h à 23 h (accès avec carte à puce). La clientèle a accès à une grande variété d'équipements et d'appareils cardiovasculaires. La salle est équipée d'un téléviseur et d'un système de son. L'abonnement se fait à l'hôtel de ville, plusieurs forfaits disponibles.

Clientèle visée : 13 ans et plus

Période d'activité : À l'année

Gym ArtFitness

70, rue d'Auteuil, Amqui G5J 1V8

418-330-3598 (Kim Chenel) / 418-631-4629 (Jackie Castonguay)

artfitness@hotmail.com / www.gymartfitness.com / 

Personnes responsables : Kim Chenel / Jackie Castonguay

Centre d'entraînement fonctionnel offrant une diversité de cours de groupe. Crosstraining, retraitées actives, yoga, mamans-bébés, spinning, zumba, services en kinésiologie et encore plus. Nous avons aussi une salle d'entraînement accessible avec puce disponible 7 jours sur 7. Notre application Fliip permet de faire la réservation de ses cours selon son propre horaire. Nos tarifs sont sur notre site Internet. Notre mission est de rendre accessible l'activité physique à tous et à toutes de façon saine.

Clientèle visée : 12 ans et plus

Période d'inscription : En tout temps

Période d'activité : À l'année



Gym communautaire de Saint-Léon-le-Grand

277, rue Plourde, Saint-Léon-le-Grand G0J 2W0
418-743-2914, poste 1
stleonlegrand@mrcmatapedia.qc.ca

Personne responsable : Municipalité de Saint-Léon-le-Grand

Gym communautaire situé au sous-sol du centre des loisirs. Ouvert en tout temps ! Informez-vous pour obtenir une puce vous permettant d'y accéder.

Clientèle visée : 16 ans et plus

Période d'activité : À l'année

Gym de Causapscal

1, rue Saint-Jacques Nord, Causapscal G0J 1J0
418-629-4629 / 418-330-3598 / artfitness@hotmail.com

www.gymartfitness.com / 

Personnes responsables : Kim Chenel / Jackie Castonguay

Centre d'entraînement avec équipements de musculation et appareils de cardio. Accès 7 jours sur 7 de 5 h à 23 h. Cours de groupe offerts (cardio-renforcement, yoga, crosstraining).

Clientèle visée : Dès 13 ans

Période d'inscription : À l'année

Période d'activité : À l'année



Gym Gyo

62, rue du Pont, Amqui G5J 2P5
418-629-6355 / info@gymgyo.com / 

Personne responsable : Diane Bouchard

Salle d'entraînement musculaire et cardio-vasculaire. Boutique de suppléments naturels et sportifs et d'accessoires. Services d'évaluation de la condition physique, de programme d'entraînement, d'entraînement privé et de suivi. La salle d'entraînement est disponible 7 jours/7, 365 jours/année, de 5 h à 23 h. Cours de spinning (vélo par intervalles) et de musculation en groupe. Horaire disponible sur le site Internet. Application mobile avec programmes d'entraînement gratuits. Inscription et renouvellement en ligne pour un service rapide.

Clientèle visée : Dès 12 ans

Période d'inscription : En continu

Période d'activité : À l'année, de septembre à mai pour les cours

Golf La Vallée du Rève

46, rang 4, Causapscal G0J 1J0
418-756-6008 / contact@lavalleedureve.com
www.lavalleedureve.com / 

Personne responsable : Laurence Bernard

Situé à quelques kilomètres de Causapscal, terrain de golf (9 trous, par 3, 120 à 215 verges) ouvert 7 jours/semaine dès 10 h, réservation obligatoire. Possibilité de départ plus tôt sur réservation. Location d'équipements et de voiturettes. Golf au clair de lune sur demande, avec balles et drapeaux lumineux. Possibilité de réserver le bar pour des activités sociales. Le club est ouvert l'hiver à tous les jours dès midi, bienvenue aux motoneigistes !

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : Juin à mi-septembre (golf), décembre à début avril (motoneige)

MUNICIPALITÉ DE SAINT-DAMASE

Activités familiales gratuites
ouvertes à tous !

- Parcours historique Bois BSL
- Terrain de VolleyBall de plage
- Patinoire extérieure

Multiples activités de loisirs durant
toute l'année

www.saint-damase.com | Suivez-nous sur

PROGRAMMES D'ENTRAINEMENT
PERSONNALISÉS

COURS EXTÉRIEURS

RETRAITÉES ACTIVES

ENTRAINEMENT FONCTIONNEL
CROSSTRAINING

COURS DE GROUPE FIT30 / FIT45

YOGA

MAMAN-BB

OPEN GYM

GYM ARTFITNESS

AMQUI • CAUSAPSCAL • SAYABEC • GYMARTFITNESS.CA



MUNICIPALITÉ DE
LAC-HUMQUI

418 743-2177 • LACHUMQUI.COM



• HALTE MUNICIPALE : TOILETTES, TABLES DE PIQUE-NIQUE,
AIRE DE JEUX, QUAI ET ACCÈS AU LAC

• PLAGE MUNICIPALE ET CAMPING SAUVAGE

• TERRAIN DE CAMPING PRIVÉ

• TERRAIN DE JEUX

• PISTE PIÉTONNIÈRE

• POUR LES AMATEURS DE MARCHÉ, DE COURSE OU DE VÉLO,
8,3 KM DE PISTE SUR LA VOIE PUBLIQUE

*Bienvenue à la municipalité
de Saint-Vianney!*



- PARC DES RATONS LAVEURS
- MINI PUTT LES PETITS LOUPS
- SENTIER MONTAGNE DE LA
CROIX ILLUMINÉE
- QUAI DU LAC LANGIS
- LÉGENDE DU TOWAGODI



*Venez vous détendre
dans nos infrastructures*



Hockey adulte - Les Vrais

📌 Groupe Facebook « Les Vrais - Hockey sur glace »

www.facebook.com/groups/417498255034409

Personnes responsables : Martin Tremblay / Pascal St-Amand

Groupe d'adultes qui pratiquent le hockey pour le plaisir deux fois par semaine. Les parties sont jouées à l'aréna d'Amqui. Les membres sont choisis par les responsables. Communiquez avec nous pour faire partie de la liste des réservistes. Les participants doivent être assidus dans leur pratique du hockey.

Clientèle visée : Adultes

Période d'activité : Septembre à avril

Dekhockey Vallée

53, rue Brigitte, Amqui G5J 1M5

418-629-1454 / fdionne16@hotmail.com / 📌

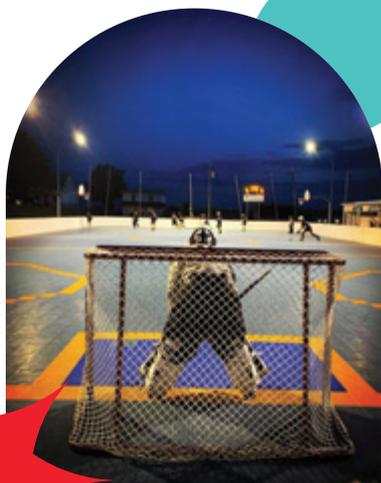
Personne responsable : Francis Dionne

Ligue estivale de hockey-balle pour adolescents/adultes qui regroupe entre six et huit équipes. Les parties se jouent en soirée du lundi au mercredi sur la surface multisports du parc A.T.-Rostan d'Amqui.

Clientèle visée : Dès 14 ans

Période d'inscription : Mars à mai

Période d'activité : Mai à août



Hockey amical 30 ans et plus

louisvaillancourt779@gmail.com

Personne responsable : Louis Vaillancourt

Ligue de hockey amical 30 ans et plus (négociable) jouant deux fois par semaine à l'aréna d'Amqui. Calibre de jeu modéré. Les parties ont lieu le lundi et le jeudi.

Clientèle visée : Adultes

Période d'activité : Septembre à avril

Hockey balle

Personnes responsables : Claude Lavoie /

François Girard

Groupe d'adultes pratiquant le hockey balle à l'École secondaire Armand-Saint-Onge d'Amqui le lundi et le mercredi en soirée. Contactez les responsables par Facebook pour faire partie de la liste des remplaçants !

Clientèle visée : Adultes

Période d'activité : Septembre à avril

L'Assaut - Hockey scolaire

95, avenue du Parc, Amqui G5J 2L8

418-629-2201, poste 6358

chautcoeur@cssmm.gouv.qc.ca / 📌

Personne responsable : Cédric Hautcoeur

Programme de hockey scolaire regroupant trois équipes dans les niveaux M15 D3, M15 D1 et M18 D1, oeuvrant sous les couleurs de l'Assaut de l'École secondaire Armand-Saint-Onge d'Amqui, et faisant partie du RSEQ (Division LHPS). Les équipes tiennent leurs entraînements et leurs matchs locaux à l'aréna d'Amqui.

Clientèle visée : Hockeyeurs de 14 à 18 ans, matchs locaux ouverts à tous

Période d'inscription : Camp d'évaluation et de sélection en août

Période d'activité : Août à mai



Hockey jeunesse

1, rue Saint-Jacques Nord, Causapsal G0J 1J0
418-756-3444, poste 1316 / j.pilote@causapsal.quebec / 
Personne responsable : Jessie Pilote

Pratiques de hockey à raison de deux heures par semaine sur deux jours. Les pratiques ont lieu au Centre sportif Gérard-Duchaîne de Causapsal.

Clientèle visée : 4 à 14 ans

Période d'activité : Novembre à mars

Hockey libre - Aréna d'Amqui

51, rue du Carrefour-Sportif, Amqui G5J 3E5
418-629-4242, poste 1200 / info@amqui.ca
www.amqui.ca / 

Hockey libre adulte. Aucune inscription requise. Communiquez avec le Service des loisirs pour connaître l'horaire, aussi disponible sur le site Internet de la Ville d'Amqui dans la section « Loisirs et culture ».

Clientèle visée : Adultes

Période d'activité : Octobre à mars

Hockey libre - Centre sportif Gérard-Duchaîne

1, rue Saint-Jacques Nord, Causapsal G0J 1J0
418-756-3444, poste 1316 / j.pilote@causapsal.quebec / 
Personnes responsables : Jessie Pilote

Hockey libre, horaire qui varie à chaque semaine. Surveillez la page Facebook « Service des loisirs de Causapsal » pour les détails ! Équipement complet obligatoire.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : Octobre à mars

Hockey mineur Vallée Matapédia

hockeyvalleematapedia@gmail.com / 
Personne responsable : Dominique Dupéré

Organisation responsable du hockey mineur double lettre dans La Matapédia, de atome BB à midjet BB. Les pratiques et les matchs ont lieu au Centre sportif David-Pelletier de Sayabec (7, rue Lacroix) et au Centre sportif Gérard-Duchaîne à Causapsal (3, rue Saint-Jacques Nord).

Clientèle visée : 4 à 17 ans

Période d'inscription : Fin août

Période d'activité : Septembre à avril



Le Ranch d'Amélie

318, rang Saint-Paul, Amqui G5J 3J2
418-631-5755 / info@ranchamelie.ca / 
www.ranchamelie.ca
Personne responsable : Amélie Bérubé

Le Ranch d'Amélie offre des services accessibles à une clientèle diversifiée et dispose d'installations équestres sécuritaires et fonctionnelles, dont un grand manège intérieur. Pension, cours d'équitation western, entraînement de chevaux et activités sur mesure : sorties scolaires, visites guidées, fêtes d'enfant, journées thématiques.

Clientèle visée : Dès 5 ans

Période d'inscription : En tout temps

Période d'activité : À l'année

Ligue de hockey des travailleurs de la Vallée

1, rue Saint-Jacques Nord, Causapscal G0J 1J0
418-756-3444, poste 1316 / j.pilote@causapscal.quebec / 
Personne responsable : Jessie Pilote

Ligue de hockey olympique adulte formée de quatre équipes. Les parties se déroulent au Centre sportif Gérard-Duchaine de Causapscal (3, rue Saint-Jacques Nord) à raison de deux programmes doubles par semaine le lundi et le jeudi.

Clientèle visée : Adultes

Période d'inscription : Septembre

Période d'activité : Octobre à avril

Ligue de balle-molle de Saint-Léon-le-Grand

418-330-0643 / kate_mc_nicoll@hotmail.com / 
Personne responsable : Kate Mc Nicoll

Ligue amicale de balle donnée dont les parties se tiennent au terrain de balle de Saint-Léon-le-Grand. L'horaire exact est déterminé selon le nombre d'inscriptions. Des matchs ont lieu à toutes les semaines.

Clientèle visée : Dès 16 ans

Période d'inscription : Mai

Période d'activité : Juin à septembre

Ligue de tennis matapédiennne

418-330-4052 / espacetennismatapedien@gmail.com / 
Personne responsable : Charles-Éric Poirier

Ligue de tennis accessible à tous les types de calibre grâce à quatre classes de simple et une classe de double. L'horaire est monté en fonction des disponibilités de chacun. Les matchs se déroulent aux terrains d'Amqui.

Clientèle visée : Adolescents et adultes

Période d'inscription :

Mars à début mai

Période d'activité : Mi-mai à août

Ligue de balle-molle Coors Light / Dépanneur du Lac

145, rue Étienne-Gagnon, Matane G4W 1W6
418-562-6456 / ballemolle@gmail.com
www.ballemollematane.ca / 
Personne responsable : Anick Boucher

Matchs amicaux de balle molle pour tous les âges aux terrains de balle de Saint-Tharcisius (lundi) et Lac-au-Saumon (vendredi). Faible coût d'inscription pour la saison, plaisir assuré! Les activités sont tenues dans le cadre de la division régionale McDonald's de la ligue.

Clientèle visée : De 7 à 77 ans

Période d'inscription : Mars-avril

Période d'activité : Mai à septembre

Ligue de mini-basket Vallée

groy@cssmm.gouv.qc.ca / 
Personnes responsables : Guillaume Roy /
Francis Lévesque

Ligue de mini-basket dont les activités se déroulent dans les écoles primaires de La Matapédia. Huit matchs joués par saison lors de journées de tournoi, entraînements deux fois par semaine. Des équipes d'au moins neuf joueurs sont formées dans les écoles de la région.

Clientèle visée : Jeunes élèves du primaire

Période d'inscription : Septembre

Période d'activité : Octobre à mars

Ligue de volleyball mixte d'Amqui

418-631-9776 / sraymond0690@gmail.com / 
Personne responsable : Sabrina Raymond

Ligue mixte et amicale de volleyball dont les matchs se déroulent à l'École secondaire Armand-Saint-Onge d'Amqui. Les parties se jouent les lundis en soirée.

Clientèle visée : Adultes

Période d'inscription : Fin août/début septembre

Période d'activité : Septembre à mai



Mini-putt Inn

149, route 132 Est, Val-Brillant G0J 3L0
418-742-3423 / 

Personne responsable : Nadia Chicoine

Mini-putt de 18 trous destiné à la clientèle familiale. Les trous comportent des obstacles uniques inspirés de la vie à Val-Brillant et dans La Matapédia, dont un ancien autobus utilisé localement dans les années 1980 pour le transport scolaire. Le mini-putt Inn est ouvert tous les jours.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : Fin mai à la mi-septembre

Mini-putt Les petits loups

1040C, route 195, Saint-Vianney G0J 3J0
418-629-5002

Personne responsable : Mélanie Blanchette

Mini-putt de 18 trous situé près du parc des Ratons Laveurs. Les bâtons et les balles sont disponibles à faible coût à la coopérative de solidarité Épicerie de Saint-Vianney de 8 h à 19 h à tous les jours.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : Mai à octobre

Multisports Causapscal

1, rue Saint-Jacques Nord, Causapscal G0J 1J0
418-756-3444, poste 1321 / v.lamarre@causapscal.quebec

Personne responsable : Vanessa Lamarre

Les activités se tiennent au terrain du parc de la Pointe le lundi et le mercredi en soirée. Les jeunes pourront faire 8 différents sports.

Clientèle visée : 5 à 13 ans

Période d'inscription : Mai

Période d'activité : Juin à août

Multisports de Val-Brillant

11, rue St-Pierre Ouest, Val-Brillant
418-742-3212, poste 1633
loisirsvbsi@mrcmatapedia.quebec

Activités sportives estivales variées et amicales à raison de deux jours par semaine pendant huit semaines. Plaisir assuré !

Clientèle visée : 5 à 12 ans

Période d'inscription : Avril à juin

Période d'activité : Juin à août

Observatoire au haut de la montagne de la croix et sentier de marche

Accès par la rue de la Montagne, Saint-Vianney
418-629-4082 / stvianney@mrcmatapedia.quebec

Sentier de marche de 1,1 km longeant la montagne de la croix située au centre du village de Saint-Vianney. Pancartes historiques le long du sentier et vue imprenable sur le lac Matapédia au haut de la montagne.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : À l'année

Parcours de marche

Accès par la route 195, Saint-Vianney
418-629-4082 / stvianney@mrcmatapedia.quebec

Trois parcours de marche situés au village de Saint-Vianney, variant entre 1 km et 6 km. Début des parcours au Parc des ratons laveurs.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : À l'année

« Parc actif » au parc de la Pointe

1, rue Saint-Jacques Nord, Causapsal G0J 1J0
418-756-3444, poste 1321 / v.lamarre@causapsal.quebec
Personne responsable : Vanessa Lamarre

Séances d'activité physique en plein air et en groupe. Les séances sont en deux parties, soit une partie cardio et une partie musculation. Les séances ont lieu au parc de la Pointe à Causapsal le lundi à 18 h 15 et le jeudi à 8 h 30.

Clientèle visée : Pour tous
Période d'inscription : Mai
Période d'activité : Mai à juillet

Patinage débutant

1, rue Saint-Jacques Nord, Causapsal G0J 1J0
418-756-3444, poste 1316 / j.pilote@causapsal.quebec / f
Personne responsable : Jessie Pilote

Cours de patinage à raison de une heure par semaine. Les cours ont lieu au Centre sportif Gérard-Duchaîne de Causapsal.

Clientèle visée : Pour tous
Période d'activité : Novembre à mars

Patinage libre - Aréna d'Amqui

55, rue du Carrefour-Sportif, Amqui G5J 3E6
418-629-4242, poste 1200 / info@amqui.ca
www.amqui.ca / f

Patinage libre à l'aréna d'Amqui. Communiquez au 418 629-4242, poste 1264 pour connaître l'horaire, aussi disponible sur le site Internet de la Ville d'Amqui dans la section « Loisirs et culture ».

Clientèle visée : Pour tous
Période d'activité : Août à la fin mars

Patinage libre - Centre sportif David-Pelletier

7, rue Lacroix, Sayabec G0J 3K0
418-536-5440, poste 1410 / www.municipalitesayabec.com
loisirssayabec@mrcmatapedia.quebec / f
Personne responsable : Vanessa Fillion

Patinage libre au Centre sportif David-Pelletier de Sayabec. Horaire variable, suivez la page Facebook « Municipalité de Sayabec » et le site web de la municipalité pour les détails !

Clientèle visée : Pour tous
Période d'activité : Septembre à avril

Patinage libre - Centre sportif Gérard-Duchaîne

1, rue Saint-Jacques Nord, Causapsal G0J 1J0
418-756-3444, poste 1316 / j.pilote@causapsal.quebec / f

Patinage libre, horaire qui varie à chaque semaine. Surveillez la page Facebook « Service des loisirs de Causapsal » pour tous les détails !

Clientèle visée : Pour tous
Période d'activité : Octobre à mars





Quilles Vallée d'Amqui

15, rue Armand-Sinclair, Amqui G5J 1K3
418-631-1413 / quillesvallee@outlook.com / 

Personnes responsables : Régis Dufour /
Marjolaine Michaud

8 allées de grosses quilles, système électronique de pointage, boules légères et anti-dalot pour enfants, clair de lune, activités spéciales, partys de famille, fêtes d'enfants, possibilité de réserver pour un groupe avec service de traiteur et de bar. Sept ligues organisées (calibre élite et régulier), possibilité d'être joueur régulier ou remplaçant. La salle de quilles est ouverte tous les jours (en après-midi et en soirée) sauf en période estivale (en soirée mardi, jeudi et vendredi seulement).

Piscine municipale d'Amqui

55, rue du Carrefour-Sportif, Amqui G5J 3E6
418-629-4242, poste 1200 / info@amqui.ca
www.amqui.ca / 

Bains matinaux, bains en longueur, bains pour tous, bains pour adultes. Plusieurs cours de natation offerts : aqua bambin (0-36 mois), préscolaire (3-5 ans), natation junior (6 ans et +), aqua forme (14 ans et +), aqua jogging (14 ans et +), aqua vélo (14 ans et +), aqua forme adapté. En période estivale, cours de natation intensifs (3-14 ans) de juin à août. Horaire disponible sur le site Internet de la Ville d'Amqui dans la section « Loisirs et culture ».

Clientèle visée : Pour tous

Période d'inscription : En continu

Période d'activité : À l'année

Quilles Causap - Coop de solidarité

480, rue Saint-Jacques Nord, Causapsal G0J 1J0
418-756-3403 / gillesrioux1956@gmail.com
Personne responsable : Gilles Rioux

Salle de quilles située à Causapsal et ouverte à tous les jours (septembre à mai) en après-midi et en soirée. Quatre allées de grosses quilles, service de bar. Ligues et pratiques libres, possibilité de réservation pour événements spéciaux (fête, party, 5 à 7).

Clientèle visée : Pour tous

Période d'inscription : Mi-août

Période d'activité : Septembre à mai

Clientèle visée : Pour tous

Période d'inscription : En tout temps

Période d'activité : À l'année

Salle de quilles de Saint-Noël

57, rue de l'Église, Saint-Noël G0J 3A0
418-776-2966 / www.st-noel.com/organismes.html / 
Personne responsable : Gino Fortin

La salle de quilles de Saint-Noël (grosses quilles) est à votre disposition pour toutes sortes d'occasions : anniversaire, party, clair de lune, etc. Ouverte en soirée du lundi au vendredi (ligues) ainsi que le samedi et en après-midi le mercredi, vendredi, samedi et dimanche.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'inscription : En tout temps

Période d'activité : Novembre à mai, fermée en période estivale

Sentiers de marche aux lacs Langis

Accès par le chemin des lacs Towagodi, Saint-Vianney
418-629-4082 / stvianney@mrcmatapedia.quebec

Trois sentiers de marche situés autour des lacs Langis : lac à Euclide, petit lac, grand lac. Variant entre 1,4 km et 5 km, les sentiers sont accessibles par le chemin des lacs Towagodi et sont situés à 6,9 km du village de Saint-Vianney. Venez vivre la nature et la légende qui entourent les lacs Langis.

Clientèle visée : Pour tous
Période d'activité : À l'année

Sentier Le chemin des émeraudes

6, rue de l'Église, Saint-Cléophas G0J 3N0
418-536-3031 / 418-330-4059
ginapoirier5@hotmail.com / 
Personne responsable : Gina Poirier

Sentier de marche de 3,8 km bordé de stations. Un clin d'oeil à la vie ! Le calme de la nature, des mots et des textes vous accompagnent. Site de détente avec bancs et tables pour prendre des pauses. Un pavillon est à votre disposition. Apportez votre pique-nique ! Accès libre, possibilité de raquette et ski hok l'hiver. Chien en laisse seulement.

Clientèle visée : Pour tous
Période d'activité : À l'année

Sentier lumineux

Près de la salle communautaire, Saint-Moise G0J 2Z0
418-776-2833 / 
Personne responsable : Nadine Beaulieu

Sentier illuminé d'environ 1 km en sous-bois pour la randonnée pédestre et, l'hiver, la raquette. Accès libre et parcours facile !

Clientèle visée : Pour tous

Sentiers Mic-Mac

50, route de Sainte-Paule, Sayabec G0J 3K0
418-536-5440, poste 1420 / 
loisirssayabec@mrcmatapedia.quebec
Personne responsable : Vanessa Fillion

Plusieurs sentiers pour la randonnée en raquette (cinq pistes de 1 à 7,5 km), une piste de ski de fond longeant le lac Matapédia (5,45 km), des pistes tracées pour le fatbike (plus de 10 km) ainsi que des sentiers de randonnées pédestres en saison estivale (1 à 7,5 km). Les sentiers sont variés et adaptés aux besoins de chacun. Prêt d'équipement l'hiver. Suivez le groupe Facebook Sentiers Mic-Mac Sayabec pour les détails !

Clientèle visée : Pour tous
Période d'activité : À l'année

Sentier international des Appalaches - Québec

968, avenue du Phare Ouest C. P. 132, Matane G4W 3N1
418-780-9098 / infosiaquebec@gmail.com
www.sia-iat-quebec.com / 
Personne responsable : Gaëtan Roy

Le tronçon matapédien du Sentier international des Appalaches est long de plus de 130 km et s'étale de la rivière Matapédia à la rivière Assemetquagan. Il traverse les municipalités de Saint-Vianney, Amqui, Saint-Alexandre-des-Lacs, Lac-au-Saumon, Causapsal et Sainte-Marguerite-Marie. Les sentiers sont aménagés et peuvent être parcourus en courte ou longue randonnée.

Clientèle visée : Pour tous, les randonneurs longue durée doivent être bien équipés
Période d'activité : 24 juin à l'ouverture de la chasse



Site des Chutes et Marais

Accès par la route 132 à Causapschal
(prendre la route du 2^e Rang), Causapschal G0J 1J0
418-756-6373 (en saison seulement)
cgrpmp@globetrotter.net / 📧

Personne responsable : Andréane Lavoie

Visite autonome du site et accès gratuit. Jeux extérieurs pour enfants et aires de pique-nique.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : Ouvert tous les jours de juin à début septembre

Soccer senior mixte récréatif - Les ballons d'or

📧 / **Personnes responsables :** Jonathan Proulx / Maude Morin Lévesque / Jérémy Desrosiers / William Beaulieu / Nicolas D'Amours

Groupe de joueuses et joueurs de soccer se réunissant au moins une fois par semaine pour des parties amicales et récréatives se déroulant en gymnase ou à l'extérieur à Amqui. Il est toujours possible d'intégrer le groupe via Facebook ou en contactant les responsables.

Clientèle visée : Adultes

Période d'activité : À l'année

Sports libres en gymnase

8, rue Keable, Sayabec G0J 3K0
418-536-5440, poste 1410
loisirssayabec@mrcmatapedia.quebec

Sports libres en gymnase du lundi au vendredi en soirée. Les activités sont gratuites et se tiennent au gymnase de la Polyvalente de Sayabec. Les équipes sont formées sur place avec les joueurs et joueuses présents. Volleyball, basketball, tennis, hockey balle, badminton, et bien d'autres sports peuvent être pratiqués.

Clientèle visée : À partir de 12 ans

Période d'inscription : En continu

Période d'activité : Septembre à juin

Station de ski de Val-d'Irène

115, route Val-d'Irène, Sainte-Irène G0J 2P0
418-629-3450 / info@valdi.ski / www.valdi.ski / 📧

Personne responsable : Manuel Cantin

Ski, planche à neige, glissade en tube, raquette, ski de fond et plusieurs événements et activités durant la saison comme l'Aqua-Neige. L'été, la station devient un parc avec des pistes de vélo de montagne. Services d'hébergement, de bar, de boutique, de location d'équipement et de restauration disponibles.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : À l'année



Surf E-Motion

686, route 132, Amqui G5J 3S5
418-330-6399 / surfemotion@gmail.com
www.surf-e-motion.com / 📧

Personne responsable : Jonathan Lévesque

Surf E-Motion est une école de eFoil (surf électrique) qui vise à faire découvrir et à aider d'innombrables personnes à acquérir les connaissances de base, à développer de nouvelles compétences de eFoil et à avoir davantage confiance en elles tout au long de leur parcours d'apprentissage. Les cours s'offrent sur différents plans d'eau locaux, dans le cadre d'événements ou directement chez la clientèle. Visitez notre site Internet pour obtenir de plus amples informations ou pour réserver.

Clientèle visée : 16 ans et +

Période d'inscription : Mai à octobre

Période d'activité : Mai à octobre

Tennis (Amqui)

55, rue du Carrefour-Sportif, Amqui G5J 3E6
418-629-4242, poste 1200 / info@amqui.ca
www.amqui.ca / 

Quatre plateaux de tennis extérieur accessibles gratuitement de jour et éclairés de soir. Cours de tennis pour jeunes et adultes en session privée ou de groupe.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'inscription : Avril à juin

Période d'activité : De la mi-juin à la fin août

Tennis (Val-Brillant)

11, rue Saint-Pierre Ouest, Val-Brillant G0J 3L0
418-742-3212, poste 1632 / m.vignola@mrcmatapedia.qc.ca
Personne responsable : Michaël Vignola

Deux terrains de tennis disponibles en tout temps. Prêt d'équipement (raquettes, balles) gratuit, adressez-vous à l'administration du Camping Bois et Berges. Possibilité d'emprunter le nouvel équipement de pickleball. Activités d'initiation et tournoi pendant l'été.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : Mai à octobre

Vélo-parc

57, rue de l'Église, à côté de la patinoire
Saint-Noël G0J 3A0
418-631-9834 / loisirsouest@mrcmatapedia.quebec
Personne responsable : Delphine Charmoille

Vélo-parc (pumptrack), BMX, patins et planches à roulettes.

Clientèle visée : De 4 à 99 ans

Période d'activité : Mai à novembre

Véloroute Desjardins de La Matapédia

420, route 132 Ouest, Amqui G5J 2G6
418-629-2053, poste 1048
routevertedelamatapedia@hotmail.com
Personne responsable : Francis St-Laurent

Le tronçon matapédien de la Route verte se nomme la Véloroute Desjardins de La Matapédia et représente un circuit cyclable de 110 km, de Saint-Moïse à Routhierville. La Véloroute Desjardins permet d'apprécier le paysage matapédien : la vallée de la rivière Matapédia, le lac Matapédia, les collines et cours d'eau. Elle a été conçue afin d'assurer la sécurité des usagers et elle est balisée de façon uniforme pour faciliter son repérage par les cyclistes.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : De mai à septembre

Via Ferrata de la Chute à Philomène

33, rang Saint-Louis, Saint-Alexandre-des-Lacs G0J 2C0
418-778-3532, poste 4 / info@pleinairlamatapedia.ca
www.pleinairlamatapedia.ca/via-ferrata / 
Personne responsable : Nelson Pilote

La Coopérative de plein air de La Matapédia vous offre une expérience sans pareil dans la région avec la Via Ferrata de la Chute à Philomène. Parcours entre l'escalade et la randonnée sur paroi rocheuse où vous serez amené à traverser passerelle suspendue, pont de singe, poutre et tyrolienne de 80 mètres. Nul besoin d'expérience en escalade, suivez nos guides et profitez de la vue! Suivez la page Facebook pour toutes les informations.

Clientèle visée : Dès 10 ans

Période d'activité : Juin à octobre



Volleyball libre

145, rue Saint-Luc, Causapsca1 G0J 1J0
418 756-3444, poste 1316 / j.pilote@causapsca1.quebec
Personne responsable : Jessie Pilote

Volleyball libre à la polyvalente Forimont. Contactez le service des loisirs de Causapsca1 pour l'horaire !

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : De la mi-septembre à la fin avril

Volleyball de plage libre

18, rue du Centenaire, Saint-Damase G0J 2J0
418 776-2103 / stdamase@mrcmatapedia.quebec
Personnes responsables : Vanessa Caron /
Marie-Ève Turgeon

Volleyball de plage libre sur le terrain situé près du bureau municipal.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : Période estivale

Pourvoirie Fournier Plein air

130, 1^{er} rang Nord, Saint-Vianney G0J 3J0
418-629-6459 / fournisseurpleinair@gmail.com
www.fournierpleinair.com / 
Personne responsable : Maxime Fournier

Randonnées en traîneau à chiens à partir de Saint-Vianney. Possibilité de conduire l'attelage ou d'être conduit, formation sur le maniement du traîneau. Forfaits d'une heure, d'une demi-journée, d'une journée et d'une journée avec nuit en forêt. En dehors de la saison de traîneau, visite de chenil, canicross, bikejoring, pêche au saumon guidée, chasse à l'orignal sur terres privées, hébergement disponible.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : À l'année

Zec Casault

757, route 132 Ouest, Causapsca1 G0J 1J0
418-756-3670, poste 101 / zec.casault@reseauzec.com
www.zeccasault.reseauzec.com
Personne responsable : Josée Richard

Située dans la capitale touristique de La Matapédia, à Causapsca1, la Zec Casault est le paradis pour les amateurs de chasse, de pêche et de villégiature dans un environnement contrôlé. Expérimentez la pêche à l'omble de fontaine, la chasse à l'orignal, l'ours noir, le cerf de Virginie, la gélinotte huppée, le lièvre et le coyote, le tout dans des paysages à couper le souffle. Comme hébergement, nous disposons d'un chalet et de terrains de camping (68 sites au lac Casault et 9 sites au lac Huit-Milles).

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : Mai à novembre



Yoga Jacynthe Pelletier

111, rue Proulx, Amqui G5J 3H2
418-629-1908 / jacynthep2010@hotmail.fr
www.rayonnementdelest.com
Personne responsable : Jacynthe Pelletier

Cours de vinyoga en groupe ou individuel. Les cours sont adaptés pour tous, des enfants aux aînés et incluant les personnes ayant des limitations physiques. Yoga pour débutants à avancés, yoga pour enfants, yoga prénatal, yoga extérieur, yoga et ayurvéda, méditation et ateliers divers. Possibilité de séances individuelles pendant l'été. Les cours sont donnés à Amqui et peuvent aussi être offerts ailleurs dans la MRC de La Matapédia. Formation pour professeurs offerte.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'inscription : Septembre, janvier et mars

Période d'activité : À l'année

Yoga - Mélanie Fournier

38, boulevard Saint-Benoît Ouest, Amqui G5J 3E6
418-778-3196 / melanie.fournier.yoga@gmail.com
www.melaniefournier yoga.com / 
Personne responsable : Mélanie Fournier

Grâce au yoga, déliez le corps, apaisez le mental et ralentissez le temps. Plusieurs styles sont offerts : yoga doux, hatha yoga, vinyasa, yoga nidra, etc. Les cours réguliers se déroulent à l'automne et à l'hiver. Durant la période estivale, joignez-vous aux séances ponctuelles se déroulant en plein air sur le territoire matapédien. Possibilité de cours sur demande pour répondre à vos besoins. Restez informé en suivant la page Facebook.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'activité : À l'année

Nadi Yoga

418-330-0602 / nadiyoga72@gmail.com
nadiyoga.ca / 
Personne responsable : Nadine Pichette

Yoga adapté pour tous les niveaux. Hatha yoga, hatha flow, vinyasa, yin yoga et yoga nidra. Méditation pleine conscience et visualisation. Accompagnement privé dans les municipalités avoisinantes (Amqui, Lac-au-Saumon, Saint-Tharcisius, Saint-Vianney et occasionnellement Causapsal et Sayabec), les entreprises, les écoles et les organismes. Les cours sont adaptés selon les groupes et ils ont lieu du lundi au vendredi. Services de massothérapie Shiatsu aussi disponibles sur rendez-vous.

Clientèle visée : Pour tous

Période d'inscription : Automne, hiver, printemps

Période d'activité : À l'année



FIÈRE

*de représenter une
région dynamique!*

Kristina Michaud

Députée d'Avignon-La Mitis-Matane-Matapédia
kristina.michaud@parl.gc.ca

VOTRE STATION DE SKI

Ski alpin
Planche à neige
Glissade sur tube
Ski de fond
Raquette
Vélo de montagne



VALDI

100% naturelle

www.valdi.ski

418 629-3450

info@valdi.ski

115, route de Val-d'Irène, Sainte-Irène

ACTIVITÉS ORGANISÉES PAR

ASCENSION DU CHEMIN DU KEMPT
COURS DE HOCKEY JEUNESSE & PATINAGE DÉBUTANT
MATCHS LOCAUX DU CLUB DE HOCKEY SENIOR AA
FÊTE DE L'AUTOMNE & FÊTE DE NOËL
TOURNOI DE HOCKEY MINEUR INVITATION & JUNIOR
TOURNOI CHOC
CONFÉRENCE CHASSOMANIAK
CONFÉRENCE SUR LA SANTÉ MENTALE POSITIVE
FÊTE DE LA SAINT-JEAN-BAPTISTE
PROGRAMMATION ESTIVALE VARIÉE
ET BIEN PLUS...



POUR PLUS D'INFORMATIONS...

 service des loisirs de Causapscal

Jessie Pilote
418-756-3444; 1316

j.pilote@causapscal.quebec

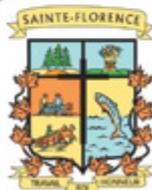
Vanessa Lamarre
418-756-3444; 1321

v.lamarre@causapscal.quebec



Municipalité de Sainte-Florence

- Camping
- Patinoire
- Jeux d'eau
- Bibliothèque
- Mini putt
- et bien d'autres !



www.sainte-florence.org

Photographie : Martin Poitras



PRonature

PLEIN AIR • CHASSE • PÊCHE

AMQUI 418 629-5000

La Matapédia **Vivez** **Matapédia**.CA

Pour être au courant de tout ce qui bouge dans
LA MATAPÉDIA

www.facebook.com/QuoiFaireMatapedia

www.lamatapedia.ca/calendrier



GARE
PATRIMONIALE

MAISON DE LA

Culture

SAYABEC

TOUT LE MONDE À BORD!

Entrée
gratuite

Halte municipale

Centre d'interprétation de
l'histoire de Sayabec

Espaces détente
intérieur et extérieur

Galerie d'art

Expositions-Vente
de créations originales

Animation et activités
Vendredis soirs Caboose

Juin à août

Tous les jours de 11h à 16h



Septembre à décembre

Samedi et dimanche de 11h à 16h



La TVC de La matapédia vous donne une

MISSION

En vous **ABONNANT** à notre **INFOLETTRE**, vous recevrez directement dans votre boîte courriel toutes nos émissions, reportages et actualités locales.

Ne manquez plus rien des événements, des initiatives locales et notre programmation exclusive!

Restez informés, **SOUTENEZ VOTRE TÉLÉVISION COMMUNAUTAIRE** et profitez de nos contenus exclusifs.

SCANNEZ MOI ↓

ABONNEZ-VOUS
ET VOTRE MISSION
SERA COMPLÉTÉE!



Place de l'Acadie

Embarcations
Camping

Jeux d'eau

Voie Ferrée

Terrain balle molle

Parc Centenaire

LAC-AU-SAUMON

Pour plus d'informations visiter le site web:
municipalites-du-quebec.com/lac-au-saumon

Municipalité de Val-Brillant
Loisirs Val-Brillant
Bibliothèque Les trésors de Delphine

Val-Brillant

**ACTIVITÉS
GRATUITES**

- Multiples terrains sportifs
- Sentiers pédestres illuminés
- Patinoire
- Glissade en tube
- Ainsi que de multiples activités de loisirs durant toute l'année

www.val-brillant.ca • www.campingvalbrillant.com

Suivez-nous sur

La *Matapédia* **Visitez**

DÉCOUVREZ VOTRE RÉGION
DÈS MAINTENANT!



LAMATAPEDIA.CA

PARC RÉGIONAL

de la
Seigneurie-du-Lac-Matapédia



LES SERVICES

- ✓ 4 secteurs d'accès aux berges
- ✓ 7 sentiers de randonnée
- ✓ Des points d'observation sur le lac
- ✓ Des panneaux d'interprétation
- ✓ Des espaces de pique-nique
- ✓ Des toilettes sèches et écologiques



Un terrain de jeu pleine nature accessible gratuitement en tout temps!

SUIVEZ-NOUS!



Aidez-nous
à améliorer
le Guide
matapédien
des loisirs!

Scannez le code QR
pour répondre à notre
sondage d'appréciation

