



*Communiqué de presse
Diffusion immédiate*

Pour un hiver actif, on joue dehors!

La Tuque, le 14 janvier 2021 – Ville de La Tuque et le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec (CIUSSS MCQ) vous souhaitent une belle année 2021 à la hauteur de vos espérances. Nous vous invitons à jouer dehors cet hiver, afin de profiter des bienfaits de l'activité physique extérieure. Pour vous faciliter la tâche, nous avons rassemblé pour vous des idées d'activités de plein air à faire cet hiver à La Tuque.

Quelques nouveautés s'ajoutent aux activités qui ont été annoncées en décembre dernier.

PARCOURS LUDIQUES

Deux parcours ludiques à faire en famille ont été installés à l'extérieur. Le premier se situe dans les sentiers du Club des 3 raquettes qui débute au Club de golf et curling de La Tuque. Le second se trouve dans le sentier derrière le pont du parc des Érables. Le parcours situé au Club de golf et curling se fait sur un terrain plat alors que le parcours du parc des Érables se fait en montagne. Ces parcours permettent de faire bouger les enfants, tout en profitant de la beauté des sentiers de plein air. On encourage les usagers à se procurer la carte de membre du Club des 3 raquettes pour soutenir les bénévoles qui entretiennent les installations avec passion depuis plusieurs années.

CONCOURS PHOTOS

En ce temps de pandémie, l'importance de bouger et de sortir à l'extérieur est plus essentielle que jamais. Pour vous encourager à adopter de saines habitudes de vies, à adopter un mode de vie actif et à sortir dehors tous les jours, nous vous invitons à prendre une photo de vous en train de faire une activité physique extérieure. Pour vous rappeler de participer, des cadres photos sont disponibles au parc des Chutes-de-la-Petite-Rivière-Bostonnais, à Ski La Tuque, au Club de Ski de fond La Tuque Rouge, à l'entrée des sentiers du Club des 3 raquettes, au Club de golf et curling, ainsi qu'à la patinoire Saint-Michel.

En participant au concours, vous courez la chance de gagner l'un de nos 4 prix. Un tirage sera effectué toutes les 2 semaines soit, le 30 janvier (une paire de raquettes), le 13 février (une luge en bois), le 27 février (une location de Fatbike chez Atelier Roule Vélo pour 2 personnes) et le 13 mars (un trois skis pour enfants).

Pour participer au concours, envoyez-nous votre photo, votre nom et votre numéro de téléphone par courriel à loisiretculture@ville.latuque.qc.ca du 15 janvier au 12 mars. Bonne chance à tous les gens actifs.

SKI LA TUQUE

Les amateurs de glisse peuvent consulter la tarification, les horaires, ainsi que les mesures sanitaires sur le site Web de la municipalité au www.ville.latuque.qc.ca/loisiretculture/skilatuque. Pour toute information supplémentaire, téléphonez au 819 523-8200, poste 7702.

Boutique de location

Il est possible de faire de la location d'équipement pendant les heures d'ouverture de Ski La Tuque. Pour connaître la tarification complète, communiquez avec monsieur Serge Moisan au 819 523-4422, poste 7710.

PATINOIRES

Les patinoires extérieures sont ouvertes. Vous pourrez profiter de ces installations dans les quartiers suivants : Carignan, Bel-Air, Bertrand, Terrasse St-Maurice, Saint-Michel, au parc des Chutes-de-la-Petite-Rivière-Bostonnais, dans les secteurs de La Croche et Parent, ainsi que dans les municipalités de La Bostonnais et de Lac-Édouard. Ces installations sont accessibles gratuitement.

Tel qu'exigé par la Santé publique en raison de la pandémie, les bâtiments situés à proximité des patinoires ne sont pas accessibles, à l'exception du bureau d'accueil du parc des Chutes-de-la-Petite-Rivière-Bostonnais. De plus, il y a une restriction quant au nombre maximum de personnes qui peuvent se trouver sur une patinoire extérieure en même temps. De l'affichage est installé pour indiquer ce nombre, près de chacune de nos patinoires extérieures.

SKI DE FOND

Les sentiers du Club de Ski de fond La Tuque Rouge sont accessibles gratuitement pour les enfants de 12 ans et moins. Le coût est de 10 \$ par jour pour les 13 ans et plus. Cette année, l'abonnement annuel pour les nouveaux membres coûte 115 \$. Le chalet sera ouvert selon les consignes de la Santé publique. À ce jour, un maximum de 3 personnes est autorisé dans le chalet.

Location d'équipement

Grâce à la campagne « La Petite Expé », les enfants de 12 ans et moins peuvent louer un équipement complet de ski de fond et avoir accès aux pistes gratuitement. Pour ce qui est des adultes, le coût de la location d'équipement pour la saison est de 100 \$.

Pour de plus amples informations à ce sujet, rendez-vous sur la page Facebook/Club de ski de fond La Tuque Rouge.

SENTIERS DE FATBIKE

L'accès aux sentiers de Fatbike est situé au Club de ski de fond La Tuque Rouge. Ces sentiers sont accessibles au coût de 10 \$ par jour. La carte de membre annuelle est aussi disponible au coût de 65 \$. L'accès est gratuit pour les enfants de 18 ans et moins, dont un des parents possède une carte de membre. Pour information, communiquez avec monsieur Guy Sylvestre au 819 680-1645.

Location d'équipement

Des vélos de montagne et de Fatbike sont disponibles en location à l'Atelier Roule Vélo, situé au 368, rue Saint-François, à La Tuque. La location pour une journée est de 50 \$ et de 35 \$ pour une période de 3 heures. Un dépôt est exigé lors de la location. Pour information, téléphonez au 819 523-3254 ou consultez le site Web de l'entreprise au www.atelierroulevelo.com

SENTIERS DE RAQUETTE

Les 90 km de sentiers du Club des 3 raquettes sont accessibles pendant toute la saison hivernale. Pour circuler dans ces sentiers, les adeptes de raquettes doivent avoir en leur possession leur carte de membre en vente au coût de 10 \$ par personne ou de 15 \$ pour un couple ou de 20 \$ pour une famille. Les cartes sont en vente au chalet de Ski La Tuque, au bureau d'information touristique qui est situé à la gare ferroviaire de La Tuque, ainsi qu'à la Boutique Le Pionnier. Il est également possible de se procurer les cartes des sentiers du Club des 3 raquettes au coût de 3 \$ chacune. Pour recevoir de l'information à ce sujet, joignez-vous au groupe Facebook/Club des 3 raquettes et km 0, dont l'accès est toutefois réservé aux membres.

Location d'équipement

Il est possible de faire la location de raquettes à la Maison de jeunes en téléphonant au 819 523-2047 ou au Centre scolaire communautaire La Tuque High School en téléphonant au 819 523-2515. La location d'équipement est gratuite, mais nécessite un dépôt. Les citoyens qui désirent bénéficier de ce service doivent réserver l'équipement à l'avance.

PARC DES CHUTES-DE-LA-PETITE-RIVIÈRE-BOSTONNAIS

Le bureau d'accueil du parc des Chutes est ouvert pour la saison hivernale pour accueillir les adeptes d'activités hivernales. Plusieurs activités y sont accessibles, soit une patinoire extérieure, les glissades (apporter votre traîneau) et les sentiers de raquettes.

Le bureau d'accueil du parc est ouvert cet hiver, de 9 h 30 à 16 h 30, les jours suivants :

- ❖ Du 12 au 16 janvier 2021
- ❖ Du 18 janvier au 27 février 2021 (sauf les lundis)
- ❖ Du 28 février au 6 mars 2021
- ❖ Du 7 au 13 mars 2021 (sauf les lundis).

L'accès aux installations est gratuit. Pour information, téléphonez au 819 523-5930. Prenez note que les petits bâtiments accueillant les centres d'interprétation du parc des Chutes, ainsi que la tour d'observation sont fermés en hiver.

MARCHE EN FORÊT

Nouveau cette année : le tronçon de la piste cyclable, qui est situé entre le parc des Chutes-de-la-Petite-Rivière-Bostonnais et le chemin Wayagamac, est entretenu cet hiver par la municipalité sur une distance de 4,1 km, afin de permettre à tous de profiter d'un cadre enchanteur pour faire une randonnée en famille, en pleine nature.

DES BIENFAITS POUR LE CORPS ET L'ESPRIT

Ville de La Tuque et le CIUSSS MCQ vous invitent à trouver des activités qui vous plaisent et à jouer dehors le plus souvent possible. En ce temps de pandémie et de confinement, les activités extérieures peuvent aider les citoyens à mieux vivre pendant cette période d'incertitude. Bouger entraîne des retombées bénéfiques pour la santé. Saviez-vous que pratiquée à l'extérieur, l'activité physique procure encore plus de bienfaits? Cela aide à réduire le stress, à prévenir la dépression, en plus de faciliter le sommeil et de renforcer le système immunitaire, etc.

CONSIGNES SANITAIRES À RESPECTER DANS LES INSTALLATIONS PUBLIQUES

Toutes les activités sportives sont réglementées par différentes fédérations sportives qui ont déterminé avec le gouvernement du Québec et la Santé publique, les consignes à mettre en place pour pratiquer les activités de façon sécuritaire en période de pandémie. Il est important que tout le monde respecte ces consignes, afin que collectivement, nous puissions tous continuer d'en profiter pendant toute la durée de la saison hivernale.

Avant de vous rendre à un endroit pour pratiquer une activité, assurez-vous de prendre connaissance des consignes sanitaires en vigueur. Préparez votre sortie à l'avance, afin d'éviter les contacts physiques au maximum. Finalement, la plupart des installations publiques exigent aux utilisateurs de se désinfecter les mains et de porter le masque à l'intérieur des bâtiments. Une distance de 2 mètres doit être également gardée en tout temps entre les personnes, à l'intérieur comme à l'extérieur.

-30-

Sources :

Amélie Joubert
Agente aux activités, Ville de La Tuque
819 523-8200, poste 2740
ajoubert@ville.latuque.qc.ca

Fanny Germain
Kinésiologue, CIUSSS MCQ
fanny_germain@ssss.gouv.qc.ca