



À La Tuque...

# ON PROFITE DES JOIES DE L'HIVER!

C'est ce que s'exclament de nombreux Québécois lorsqu'ils profitent des activités hivernales telles que le patin à glace, la randonnée en raquettes, le ski de fond, le ski alpin ou même la pêche sur la glace. Et rien de tel qu'une bonne bordée de neige pour faire un bonhomme de neige ou une bataille de boules de neige ! Tous vous le diront : la meilleure façon de combattre la déprime hivernale, c'est d'aller jouer dehors !



## QUELQUES ACTIVITÉS INTÉRESSANTES



### PATINAGE ET HOCKEY

À La Tuque, on est vite sur nos patins pis on n'aise pas avec la puck!

Le patinage est une activité très populaire au Québec. Vous pouvez en faire gratuitement sur les patinoires extérieures et à faible coût au Colisée. Surveillez l'horaire des glaces sur la page FB de **Loisirs et Culture La Tuque**.

#### PATINOIRE INTÉRIEURE :

[Information](#)

#### PATINOIRES EXTÉRIEURES :

Accessibles à plusieurs endroits (Carignan, quartier Bel-Air, quartier Bertrand, rue St-Michel, Parc-des-Chutes et Terrasse St-Maurice)



### RAQUETTES

Permettant de marcher sur la neige, les raquettes équipaient les explorateurs jadis. Aujourd'hui, on peut profiter de plus de 90 km de sentiers pédestres et de raquette, qui sillonnent le territoire montagneux entourant la ville de La Tuque. Le **Club des 3 Raquettes** vous offre par là des points de vue uniques sur la ville.

[Tarifs et Information](#)

#### LOCATION:

**Maison de Jeunes**, sur réservation.

[Information](#)



### SKI DE FOND

Le Club de Ski de Fond La Tuque Rouge possède un réseau de 28 km de pistes de style classique et 12 km de style libre. Plusieurs itinéraires sont proposés et identifiés sur les cartes. On trouve aussi des sentiers de raquette d'une dizaine de km et des sentiers pour le Fat Bike.

[Information](#)

#### PROGRAMME D'INITIATION

Pour les enfants 3-12 ans et prêt d'équipement gratuit «La p'tite Expé».



### FAT BIKE

Avec ses pneus surdimensionnés, le fat bike est la nouvelle tendance chez les amateurs de vélo. On le pratique surtout en hiver sur les sentiers enneigés. Environ 16 km de pistes sont disponibles en hiver, à partir du chalet d'accueil du Club de Ski de fond La Tuque Rouge.

Le groupe Mauricycle a développé un réseau cyclable dont 15 km sont accessibles en fat bike l'hiver.

[Tarifs et Information](#)



### SKI ALPIN, PLANCHE À NEIGE & GLISSADE

Le ski est un sport d'hiver bien connu des pays nordiques. La Tuque n'y fait pas exception! Dévaler une pente en skis, au cœur de la ville, c'est possible à La Tuque! 13 pistes, un snowpark, une pente-école et une descente pour la glissade sur tubes.

[Tarifs et Information](#)

*Surveillez la vente d'équipement usagé et la prévente d'abonnement de saison!*



### PÊCHE SUR GLACE

La pêche peut également se pratiquer l'hiver! On l'appelle la pêche blanche, ou pêche sur la glace et consiste à taquiner le poisson sur un lac ou une rivière gelé. C'est une activité familiale accessible à tous et offerte par certaines pourvoiries de la région.

[Information](#)

*Surveillez l'événement de la fête de la pêche blanche au Lac-Édouard!*

## CARTE D'ACCÈS PASSESPORTS SANTÉ

La carte Passe'sports santé vous donne accès aux installations suivantes sans frais supplémentaires, autant de fois que vous le voulez, pendant un an. Prix et informations sur le site de Ville La Tuque.

- ▶ GLISSADE SUR TUBES À SKI LA TUQUE
- ▶ PATINAGE LIBRE ET HOCKEY LIBRE AU COLISÉE DENIS MOREL
- ▶ SALLE DE MUSCULATION ET GYMNASES AU COMPLEXE SPORTIF CHAMPAGNAT

[Information](#)

ÇA T'ON PARLE DE MÊME !

- Skidoo
- Trois-skis, soucoupe, Crazy carpet, sleigh
- N'aise pas avec la puck
- Raquettes en babiche
- On fait un fort !