

QUÉBEC

Une ville pour  
**Moi**

# Les loisirs

À Québec, il y a beaucoup d'activités que vous pouvez faire pour occuper vos temps libres et avoir du plaisir. Tous les arrondissements possèdent des bibliothèques, gymnases, piscines, parcs, espaces verts, terrains de soccer, pistes cyclables, etc. Il y a aussi de nombreux organismes artistiques et culturels, des musées, des festivals, et bien plus!

Profitez-en, c'est une belle façon de rencontrer des gens et de découvrir votre nouveau milieu de vie.



**59**  
piscines  
intérieures  
et extérieures



**+ de 480**  
parcs  
et espaces  
verts



**230**  
plans d'eau



**26**  
bibliothèques



**+ de 2000**  
activités offertes  
chaque saison



**+ de 400km**  
de pistes pour  
le vélo, le patin  
à roues alignées,  
la marche...



**12**  
patinoires  
intérieures



**165**  
terrains  
de soccer  
extérieurs



**96**  
patinoires  
extérieures

## Les bibliothèques municipales

0\$

Québec compte 26 bibliothèques municipales. L'abonnement est gratuit pour les résidents de Québec, Wendake, Boischatel et Saint-Augustin-de-Desmaures.

### Obtenez votre carte d'abonnement à la bibliothèque en présentant :

- Une pièce d'identité avec date de naissance;
- Une preuve d'adresse.

### Avec votre carte d'abonnement, profitez :

- De livres en français, en anglais, en espagnol, etc.;
- De musique, de films et de jeux vidéo;
- De livres et d'albums jeunesse.

### La bibliothèque c'est aussi :

- Des activités gratuites pour enfants et adultes;
- Du WiFi gratuit et des ordinateurs;
- Des imprimantes, des photocopieuses, etc.;
- Des espaces de travail.

Pour connaître les services offerts, consultez le site Internet de la Bibliothèque de Québec : [www.bibliothequedequebec.qc.ca](http://www.bibliothequedequebec.qc.ca)

## Services spécifiques pour les nouveaux arrivants

La Bibliothèque de Québec offre des services gratuits et adaptés aux nouveaux arrivants :

- Des visites-découvertes;
- Des éveils à la lecture bilingues pour les enfants;
- Des programmes d'activités.

Renseignez-vous auprès de votre bibliothèque.



## Les musées

Il y a beaucoup de musées et de sites historiques à découvrir à Québec. En plus d'être des activités divertissantes et peu coûteuses (parfois même gratuites), ces visites permettent de découvrir la culture et l'histoire locale.

Pendant la fin de semaine et les congés scolaires, certains musées organisent des activités spéciales pour les jeunes.



## Parcs et bases de plein air

Il y a plus de 480 parcs et espaces verts à Québec. La plupart sont accessibles gratuitement ou pour quelques dollars seulement. Plusieurs contiennent des jeux pour les enfants, des bancs, des tables de pique-nique et des sentiers. Ce sont des endroits agréables et sécuritaires pour profiter de la nature en toute saison. Certains proposent la location d'équipements.

Vous trouverez des parcs dans tous les quartiers. En voici quelques-uns de plus grande taille :

### Beauport

- Baie de Beauport (\$)
- Centre de plein air de Beauport (gratuit)
- Parc de la Rivière-Beauport (gratuit)

### Charlesbourg

- Parc de la Montagne-des-Roches (gratuit)
- Parc des Moulins (gratuit)

### La Cité-Limoilou

- Domaine de Maizerets (gratuit)
- Parc de la Pointe-aux-Lièvres (gratuit)
- Parc linéaire de la Rivière-Saint-Charles (gratuit)
- Plaines d'Abraham (gratuit)
- Promenade Samuel-de-Champlain (gratuit)

### La Haute-Saint-Charles

- Base de plein air La Découverte (gratuit)
- Marais du Nord (\$)
- Parc linéaire de la Rivière-Saint-Charles (gratuit)

### Les Rivières

- Parc Chauveau (gratuit)
- Parc de l'Escarpement (gratuit)
- Parc linéaire de la Rivière-Saint-Charles (gratuit)

### Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge

- Base de plein air de Sainte-Foy (gratuit)
- Centre de glisse Myrand - hiver, descente sur tube (gratuit)
- Parc de la Plage-Jacques-Cartier (gratuit)
- Parc nautique de Cap-Rouge (gratuit)
- Promenade Samuel-de-Champlain (gratuit)

## Places éphémères

Lieux de rencontre et d'animation, les places éphémères sont des espaces publics extérieurs aménagés de manière temporaire. Découvrez ces endroits uniques au [www.ville.quebec.qc.ca/placesephemeres](http://www.ville.quebec.qc.ca/placesephemeres)



Promenade Samuel-de-Champlain



## Activités libres

0\$

La Ville de Québec propose diverses activités à caractère libre, c'est-à-dire qu'elles sont gratuites et pour tous. Plusieurs activités ne nécessitent pas d'inscription. Vous avez qu'à vous présenter sur place, selon l'horaire de l'activité.

Voici quelques exemples d'activités à caractère libre : bain libre, patinage libre, sport en gymnase, etc.

Pour plus de renseignements, consultez le site internet de la Ville de Québec : [www.ville.quebec.qc.ca/activiteslibres](http://www.ville.quebec.qc.ca/activiteslibres)

## Les piscines

0\$

Vous pouvez vous baigner, nager et vous amuser avec vos enfants dans l'une ou l'autre des piscines intérieures municipales. Les séances de bain libre sont gratuites et ouvertes à tous.

L'été, vous pouvez aussi vous rafraîchir gratuitement dans les piscines et patageoires extérieures.

Vous devez porter un vêtement conçu pour la baignade. Les tenues acceptées sont indiquées à l'entrée des équipements. Il est préférable de porter des sandales pour se rendre du vestiaire à la piscine.

Les enfants de 8 ans et moins doivent toujours être accompagnés d'un parent.

La baignade est surveillée par des sauveteurs certifiés. Ils ont la responsabilité d'assurer la sécurité des baigneurs et le respect des règlements.

Des cours de natation sont offerts (\$) dans plusieurs piscines de la ville : [www.ville.quebec.qc.ca/activitesaquatiques](http://www.ville.quebec.qc.ca/activitesaquatiques)



## Les patinoires

0\$

Le patinage est une activité très populaire au Québec. Vous pouvez en faire gratuitement en vous rendant à l'une des patinoires de la ville. Certaines font la location de patins.

Les patinoires intérieures ont des périodes réservées au patinage libre (la glace sert aussi au hockey et au patinage artistique).

Les patinoires extérieures sont ouvertes en hiver seulement. Toutefois, la météo force parfois leur fermeture, lors d'une tempête de neige ou d'épisodes de pluie, par exemple.

Plusieurs patinoires intérieures et extérieures disposent d'aide à patiner pour les enfants et pour les adultes.



### Conseil de sécurité

Pour le patinage libre, il est recommandé de mettre un casque protecteur aux enfants. Ce peut être un casque de vélo ou de hockey. On en trouve dans les boutiques de sport et les magasin à grande surface.

## Les pistes cyclables

0\$

Les pistes cyclables sont des corridors protégés qui permettent de circuler en vélo ou en patins à roulettes. Le réseau cyclable de Québec totalise près de 400 kilomètres. Plus d'une centaine de kilomètres sont déneigés ou damés pour la pratique du vélo d'hiver.

Pour en savoir plus, consultez le : [www.ville.quebec.qc.ca/velo](http://www.ville.quebec.qc.ca/velo)

### Le port du casque

Le port du casque à vélo n'est pas obligatoire, mais fortement recommandé car il réduit les risques de blessures à la tête.

Vous pouvez acheter un casque dans les boutiques de sport et les magasins à grande surface. Attention aux casques usagés, ils peuvent être trop vieux ou avoir déjà subi un choc qui réduirait leur efficacité.



Il est interdit de rouler sur les trottoirs en vélo. Roulez plutôt au bord de la rue et respectez la signalisation.





## Autres installations sportives

Il y a plusieurs autres installations sportives à Québec et la plupart sont gratuites. Consultez la carte interactive de la Ville de Québec pour connaître les installations près de chez vous :

[www.ville.quebec.qc.ca/carteinteractive](http://www.ville.quebec.qc.ca/carteinteractive)

(sélectionnez Fonds de carte, puis Loisirs et sports)

-  Aires de planche à roulettes
-  Glissoires
-  Gymnases
-  Jeux d'eau
-  Mini-pente de ski alpin
-  Mises à l'eau (embarcations)
-  Palestres de gymnastique
-  Parcours de santé
-  Pistes de BMX
-  Pistes de raquette
-  Pistes de ski de fond
-  Terrains de baseball
-  Terrains de basketball
-  Terrains de football
-  Terrains de pétanque
-  Terrains de pickleball
-  Terrains et stades de soccer
-  Terrains de tennis
-  Terrains de volleyball de plage

## S'inscrire à une activité de loisir

Partout dans la ville, de nombreux organismes proposent des activités culturelles, sportives ou de loisirs. Il y en a pour tous les goûts et tous les âges. Les tarifs sont abordables.

Quelques exemples :

- Natation
- Soccer, hockey, basketball
- Arts martiaux
- Yoga, Tai Chi, Qi Gong
- Dessin, peinture
- Musique, chant, danse
- Bridge, scrabble



Les activités aquatiques sont offertes par la Ville de Québec. Les autres activités sont offertes par les organismes partenaires.

Il y a deux sessions d'activités chaque année :

- Printemps-été : il faut s'inscrire début mars
- Automne-hiver : il faut s'inscrire début août

Pour connaître les organismes qui proposent des activités et la façon de s'inscrire :

[www.ville.quebec.qc.ca/activitesloisir](http://www.ville.quebec.qc.ca/activitesloisir)

Les citoyens peuvent réserver (\$) une salle ou un plateau sportif directement auprès du Service des loisirs de la Ville de Québec :

[www.ville.quebec.qc.ca/citoyens/loisirs\\_sports/reservation](http://www.ville.quebec.qc.ca/citoyens/loisirs_sports/reservation)

## Faciliter l'intégration

Pour s'intégrer socialement ou socialiser en français, il existe plusieurs activités facilitatrices offertes par les organismes communautaires :

- Cuisines collectives
- Activités et sorties en français
- Jumelage interculturel
- Conférences thématiques
- Bénévolat



Pour en savoir plus, consultez le répertoire des ressources communautaires :

[www.ville.quebec.qc.ca/citoyens/ressources-communautaires](http://www.ville.quebec.qc.ca/citoyens/ressources-communautaires)

## Soutien financier

L'organisme Accès-Loisirs Québec permet aux personnes à faible revenu de s'inscrire gratuitement à des activités sportives ou culturelles offertes par la Ville de Québec et ses partenaires.

L'admissibilité dépend du revenu familial et du nombre de personnes dans la famille.

Pour vous inscrire, vous devez vous présenter dans l'un des points de service avec une preuve d'adresse et une preuve de revenu. Il y a deux périodes d'inscription par année (janvier et septembre) dans chacun des arrondissements.

### Renseignements:

[www.accesloisirsquebec.com](http://www.accesloisirsquebec.com)

418 657-4821

## Idées de sorties

Québec est une ville animée 12 mois par année. Seul, en famille ou entre amis, vous trouverez toujours quelque chose à faire. Événements, expositions, activités familiales, théâtre, concerts, spectacles : le choix ne manque pas et plusieurs activités sont gratuites.

Pour trouver des idées de sorties, consultez le [www.ville.quebec.qc.ca/ideessorties](http://www.ville.quebec.qc.ca/ideessorties).



### La centrale d'équipements de loisirs

Accès-Loisirs Québec distribue aussi gratuitement des équipements de loisirs aux personnes vivant une situation de faible revenu.





## Ressources utiles

Pour obtenir plus de renseignements  
sur les activités de loisir :



Site Internet de la Ville de Québec  
[www.ville.quebec.qc.ca/citoyens/loisirs\\_sports](http://www.ville.quebec.qc.ca/citoyens/loisirs_sports)

