



**ON BOUGE
AU KAMOURASKA!**

Répertoire d'activités pour bouger en toute saison au Kamouraska

PRINTEMPS

ACTIVITÉ LIEU TARIF INFO

SAINT-ALEXANDRE-DE-KAMOURASKA

Patinage	Patinoire 635, route 289	Gratuit	418 495-2440 poste 229
----------	-----------------------------	---------	------------------------

SAINT-ANDRÉ-DE-KAMOURASKA

Raquette Marche	Sentier de l'Aboiteau (Parc de l'Ancien Quai)	Gratuit	418 493-2085
--------------------	--	---------	--------------

SAINT-JOSEPH-DE-KAMOURASKA

Patinage	Patinoire, Centre des loisirs 37, rue des Loisirs	Gratuit	418 493-2214 poste 7
----------	--	---------	----------------------

Fatbike	Zone aventure 354, rang 5 Ouest	\$	418 551-0806
---------	------------------------------------	----	--------------

SAINTE-HÉLÈNE-DE-KAMOURASKA

Ski de fond (4, 5, 7 et 9 km)	Club de ski de fond Les Pentès Ouf 5201, route du Pont-de-Broche	\$ (gratuit 12 ans et -)	418 492-1369
----------------------------------	--	--------------------------------	--------------

SAINT-GERMAIN-DE-KAMOURASKA

Raquette Marche	Sentier des Cabourons	Gratuit	418 492-9771
--------------------	-----------------------	---------	--------------

SAINT-BRUNO-DE-KAMOURASKA

Ski de fond Raquette	Club Les Belles Pistes du Rocher blanc 462, rang de la Croix	\$	418 492-7241
-------------------------	--	----	--------------

Raquette Marche	Sentier de la rivière Bouteille (Centre du village)	Gratuit	418 492-2612
--------------------	--	---------	--------------

Pêche	Pourvoirie des 3 Lacs	\$	418 492-2054 poste 3703
-------	-----------------------	----	-------------------------

* Gratuit lorsqu'il n'y a pas de réservation

ACTIVITÉ LIEU TARIF INFO

SAINT-PASCAL

Ski de fond	Parc Ernest-Ouellet 570, Av. Martin	Gratuit	418 492-2312 poste 300
-------------	--	---------	------------------------

Patinage intérieur Curling	Centre sportif 420, rue Notre-Dame	Gratuit	418 492-2312 poste 300
-------------------------------	---------------------------------------	---------	------------------------

Marche	Parc des Sept-Chutes 504, 4 ^e Rang Ouest	Gratuit	Du 15 mai au 15 octobre 418 492-7753
--------	--	---------	---

Marche	Montagne à Coton 2 ^e Rang	Gratuit	Du 15 mai au 15 octobre 418 492-7753
--------	---	---------	---

Tennis	Derrière le Centre sportif 420, rue Notre-Dame	Gratuit*	De la mi-mai à la mi-octobre 418 492-2312 poste 300
--------	---	----------	--

Skate Parc	551, avenue Martin	Gratuit	De la mi-mai à la mi-octobre 418 492-2312 poste 300
------------	--------------------	---------	--

Patin à roues alignées Pétanque	Parc Ernest-Ouellet 570, avenue Martin	Gratuit	De la mi-mai à la mi-octobre 418 492-2312 poste 300
---------------------------------------	---	---------	--

KAMOURASKA

Patinage	Patinoire 111, rue Morel	Gratuit	418 492-7070
----------	-----------------------------	---------	--------------

Marche	Quai de Kamouraska Avenue LeBlanc	Gratuit	418 492-6523
--------	--------------------------------------	---------	--------------

MONT-CARMEL

Marche Raquette	Sentier culturel 13, côte Blais	Gratuit	418 498-2050
--------------------	------------------------------------	---------	--------------

Basketball Volleyball Tennis	Patinoire 12, rue du Centenaire	Gratuit	418 498-2050
------------------------------------	------------------------------------	---------	--------------

Géocaching	Partout sur le territoire	Gratuit	https://www.geocaching.com/play
------------	---------------------------	---------	---

Pétanque Modules de jeux	Parc municipal Jean-Claude-Plourde	Gratuit	418 498-2050 www.mont-carmel.ca
-----------------------------	---------------------------------------	---------	--

SAINT-PHILIPPE-DE-NÉRI

Ski de fond	Club de ski de fond Bonne Entente 70, route 287	\$	418 492-3202
-------------	---	----	--------------

Glissade Raquette Marche	Club de ski de fond Bonne Entente 70, route 287	Gratuit	418 492-3202
--------------------------------	---	---------	--------------

PRINTEMPS

ACTIVITÉ	LIEU	TARIF	INFO
----------	------	-------	------

SAINT-DENIS-DE-LA-BOUTEILLERIE

Ski de fond Glissade Marche Raquette	Centre de plein air 136, rue Raymond	\$	418 498-4293 418 498-3250
---	---	----	------------------------------

SAINT-GABRIEL-LALEMANT

Patinage	Patinoire 20, rue Principale	Gratuit	418 852-2801
----------	---------------------------------	---------	--------------

SAINT-PACÔME

Raquette Glissade	Club de Golf 40, rue de la Pruchière	Gratuit	418 852-2395
----------------------	---	---------	--------------

Ski de fond	Club de Golf 40, rue de la Pruchière	\$	418 852-2395
-------------	---	----	--------------

Glissade	Site du Chalet de la Côte des Chats, 35, rue Caron	Gratuit	418 852-2356
----------	---	---------	--------------

Vélo de montagne	Parc de l'Action 35, rue Caron	Gratuit	418 852-2356
------------------	-----------------------------------	---------	--------------

RIVIÈRE-OUELLE

Marche Vélo	Parc municipal 111, rue de l'Église	Gratuit	418 856-3829 poste 201
----------------	--	---------	------------------------

SAINT-ONÉSIME-D'IXWORTH

Ski de fond Raquette Marche	Sentier d'Ixworth 95, Chemin d'Ixworth (à côté)	Gratuit	418 856-3018
-----------------------------------	--	---------	--------------

Patinage	Patinoire 17, rue de la Fabrique	Gratuit	418 856-3018
----------	-------------------------------------	---------	--------------

LA POCATIÈRE

Ski de fond Raquette Fatbike Marche	Boisé Beaupré 100-124, route Ste-Anne/ Saint-Onésime-d'Ixworth	Gratuit	418 856-2222 poste 2018
--	--	---------	-------------------------

Vélo de montagne	Boisé Beaupré 100-124, route Ste-Anne/ Saint-Onésime-d'Ixworth	Gratuit	https://www.facebook.com/velomontagnekamouraska
------------------	--	---------	---

ACTIVITÉ	LIEU	TARIF	INFO
----------	------	-------	------

Module de jeux Parc de planches à roulettes et trottinette Piste de BMX	Site récréatif (près du Centre Bombardier)	Gratuit	418 856-2222 poste 2018
---	---	---------	-------------------------

Tennis	Site récréatif (près du Centre Bombardier)	\$	https://monaccscite.net/14085/fr-ca
--------	---	----	---

Volleyball Baseball	Site récréatif (près du Centre Bombardier)	Sur réservation	418 856-2222 poste 2018
------------------------	---	--------------------	-------------------------

Module de jeux Basketball	Parc secteur ouest Accès par l'arrière du Centre La Pocatière et par la rue du Verger	Gratuit	418 856-2222 poste 2018
------------------------------	--	---------	-------------------------

Marche Raquette	Montagne du Collège	Gratuit	https://baliseqc.ca/35/explorer/bas-saint-laurent/la-montagne-du-college-de-sainte-anne-de-la-pocatiere-LR0566
--------------------	---------------------	---------	---

Croquet Palet Pétanque Station de conditionnement physique Module de jeux	Parc Desjardins intergénérationnel	Gratuit	418 894-0277
---	---------------------------------------	---------	--------------

Raquette Marche	Maison régionale touristique 10, rue du Quai	Gratuit	418 856-5040
--------------------	---	---------	--------------

SAINTE-ANNE-DE-LA-POCATIÈRE

Ski de fond Raquette Fatbike Marche	Boisé Beaupré 100-124, route Ste-Anne/ Saint-Onésime-d'Ixworth	Gratuit	418 856-2222 poste 2018
--	--	---------	-------------------------

Vélo de montagne	Boisé Beaupré 100-124, route Ste-Anne/ Saint-Onésime-d'Ixworth	Gratuit	https://www.facebook.com/velomontagnekamouraska
------------------	--	---------	---

Vélo sur route partagée	Circuit des buttons rocheux Stationnements : • Édifice municipal 395, chemin des Sables Est • Halte routière municipale 53-A, route 132	Gratuit	418 856-3192
----------------------------	--	---------	--------------

Marche et vélo sur la Route verte	Auberge Cap Martin Stationnement : • 93, route 132 Ouest	Gratuit	418 856-3192
--------------------------------------	--	---------	--------------

ÉTÉ

ACTIVITÉ | LIEU | TARIF | INFO

SAINT-ALEXANDRE-DE-KAMOURASKA

Shufflebord	Terrain sportif 629, route 289	\$	418 495-2440 poste 229
Basketball Soccer, Baseball Volleyball, Marche Jeux d'eau Pétanque, Tennis Modules de jeux Planches à roulettes Patins à roues alignées	Terrain sportif 629, route 289	Gratuit Certaines sur réservation	418 495-2440 poste 229
Plage, activités nautiques	Lac Morin	Gratuit	Dons appréciés (boîte à côté du garage) 418 495-2245 (Guy Moreau)

SAINT-ANDRÉ-DE-KAMOURASKA

Pétanque Jeu de poche Tennis au mur	Centre des loisirs 113, rue Principale	Gratuit	418 894-1900
Marche Module de jeux	Sentier de l'Aboiteau (Parc de l'Ancien Quai)	Gratuit	418 493-2085
Soccer Module de jeux	École Les Pèlerins 6, chemin de la Madone (derrière l'école)	Gratuit	418 894-1900
Marche Escalade Kayak	Sebka 273, route 132	\$	418 493-9984

SAINT-JOSEPH-DE-KAMOURASKA

Canot/Kayak Fatbike	Zone aventure 354, rang 5 Ouest	\$	418 551-0806
Canot/Kayak	Halte de la Louve Rang 5 Est	Gratuit	418 493-2214 poste 2
Soccer	Terrain de soccer Centre des loisirs 37, rue des Loisirs	Gratuit	418 493-2214 poste 2
Vélo BMX jeunes et adultes	Accessible par la route de l'Église	Gratuit	418 493-2214 poste 2

* Gratuit lorsqu'il n'y a pas de réservation

ACTIVITÉ | LIEU | TARIF | INFO

SAINT-HÉLÈNE-DE-KAMOURASKA

Baseball	Terrain de baseball 6003, rue Adélar-Lapointe	Sur réservation	418 492-1369
Soccer Module de jeux	Terrain de soccer 707, du Couvent	Gratuit	418 492-1369
Mini-Putt	Mini-Putt (derrière le Domaine des Pivoines) 6006, rue Adélar-Lapointe	Gratuit	418 492-1369
Hébertisme Volleyball, Jeux d'eau	6003, rue Adélar-Lapointe	Gratuit	418 492-1369

SAINT-GERMAIN-DE-KAMOURASKA

Marche	Sentier des Cabourons	Gratuit	418 492-9771
--------	-----------------------	---------	--------------

SAINT-BRUNO-DE-KAMOURASKA

Marche	Sentier de la rivière Bouteille (Centre du village)	Gratuit	418 492-2612
Balle-donnée Volleyball Tennis	Parc municipal 153-A, route du Petit-Moulin	Gratuit	418 492-2612
Pêche	Pourvoirie des 3 Lacs	\$	418 492-2054 poste 3703

SAINT-PASCAL

Marche	Parc des Sept-Chutes 504, 4 ^e rang Ouest	Gratuit	Du 15 mai au 15 octobre 418 492-7753
Marche	Montagne à Coton 2 ^e Rang	Gratuit	Du 15 mai au 15 octobre 418 492-7753
Tennis Volleyball	Derrière le Centre sportif 420, rue Notre-Dame	Gratuit*	De la mi-mai à la mi-octobre 418 492-2312 poste 300
Skate Parc	551, avenue Martin	Gratuit	De la mi-mai à la mi-octobre 418 492-2312 poste 300
Patin à roues alignées Pétanque	Parc Ernest-Ouellet 570, avenue Martin	Gratuit	De la mi-mai à la mi-octobre 418 492-2312 poste 300
Jeux d'eau	Parc Ernest-Ouellet 570, avenue Martin	Gratuit	De la mi-mai à la mi-septembre 418 492-2312 poste 300
Baseball	Deux endroits : • 550, avenue Martin • 325, avenue Chapleau	Sur réservation seulement	418 492-2312 poste 300

ÉTÉ

ACTIVITÉ	LIEU	TARIF	INFO
----------	------	-------	------

KAMOURASKA

Marche Vélo	Quai de Kamouraska Avenue LeBlanc	Gratuit	418 492-6523
Baignade	Plage de Kamouraska Avenue LeBlanc	Gratuit	418 492-6523

MONT-CARMEL

Marche	Sentier culturel 13, côte Blais	Gratuit	418 498-2050
Natation	Piscine Benjamin-Drapeau 54, rue des Bois-Francis	Gratuit pour les résidents, \$ pour les gens de l'extérieur	418 498-2050 www.mont-carmel.ca
Basketball Volleyball Tennis	Patinoire 12, rue du Centenaire	Gratuit	418 498-2050
Géocaching	Partout sur le territoire	Gratuit	https://www.geocaching.com/play
Pétanque Modules de jeux	Parc municipal Jean-Claude-Plourde	Gratuit	418 498-2050 www.mont-carmel.ca

SAINT-PHILIPPE-DE-NÉRI

Baseball	Terrain des loisirs	Sur réservation	418 498-2744 poste 207
Module de jeux	École St-Philippe 11, route de l'Église	Gratuit	418 498-2744 poste 207
Pétanque	Parc Intergénérationnel 11A, Côte de l'Église	Gratuit	Responsable Réjean Desjardins

SAINT-DENIS-DE-LA-BOUTELLERIE

Accès au fleuve (kayak, kite, nage)	Halte bleue Chemin de la Grève Ouest	Gratuit	Accès libre
Pétanque	Parc Bellevue	Gratuit	Accès libre

ACTIVITÉ	LIEU	TARIF	INFO
----------	------	-------	------

SAINT-GABRIEL-LALEMANT

Baseball Balle-molle	Terrain de baseball 47, rue Lavoie	25 \$/partie	418 852-2801
Marche	Parc Garneau 47, rue Lavoie	Gratuit	418 852-2801
Basketball	Patinoire 20, rue principale	Gratuit	418 852-2801

SAINT-PACÔME

Volleyball Basketball Soccer Vélo de montagne	Parc de l'Action 35, rue Caron	Gratuit	418 852-2356
--	-----------------------------------	---------	--------------

RIVIÈRE-OUELLE

Basketball Soccer Volleyball Pétanque Marche Vélo	Parc municipal 111, rue de l'Église	Gratuit	418 856-3829 poste 201
Modules de jeux Basketball Soccer	Parc Nancy-Michaud 101, rue de l'Église	Gratuit	418 856-3829 poste 201
Rampe de mise à l'eau	Parc nautique 127, rang de l'Éventail	\$	418 894-7677 (Yvan D'Anjou)

SAINT-ONÉSIME-D'IXWORTH

Marche	Sentier d'Ixworth 95, chemin d'Ixworth (à côté)	Gratuit	418 856-3018
Module de jeux Pétanque Patin à roulettes Basketball	Parc Du Plus Petit au Plus Grand 17, rue de la Fabrique	Gratuit	418 856-3018

ÉTÉ

ACTIVITÉ	LIEU	TARIF	INFO
LA POCATIÈRE			
Fatbike Marche	Boisé Beaupré 100-124, route Ste-Anne/ Saint-Onésime-d'Ixworth	Gratuit	418 856-2222 poste 2018
Vélo de montagne	Boisé Beaupré 100-124, route Ste-Anne/ Saint-Onésime-d'Ixworth	Gratuit	https://www.facebook.com/velomontagnekamouraska
Jeux d'eau Module de jeux Parc de planches à roulettes et trottinettes Piste de BMX Piste de patins à roues alignées	Site récréatif (près du Centre Bombardier)	Gratuit	418 856-2222 poste 2018
Tennis	Site récréatif (près du Centre Bombardier)	\$	https://monaccescite.net/14085/fr-ca
Volleyball Baseball	Site récréatif (près du Centre Bombardier)	Sur réservation	418 856-2222 poste 2018
Module de jeux Basketball	Parc secteur ouest Accès par l'arrière du Centre La Pocatière et par la rue du Verger	Gratuit	418 856-2222 poste 2018
Marche	Montagne du Collège	Gratuit	https://baliseqc.ca/35/explorer/bas-saint-laurent/la-montagne-du-college-de-sainte-anne-de-la-pocatiere-LR0566
Croquet Palet Pétanque Station de conditionnement physique Module de jeux	Parc Desjardins intergénérationnel	Gratuit	418 894-0277
Marche	Maison régionale touristique 10, rue du Quai	Gratuit	418 856-5040

ACTIVITÉ	LIEU	TARIF	INFO
SAINTE-ANNE-DE-LA-POCATIÈRE			
Fatbike Marche	Boisé Beaupré 100-124, route Ste-Anne/ Saint-Onésime-d'Ixworth	Gratuit	418 856-2222 poste 2018
Vélo de montagne	Boisé Beaupré 100-124, route Ste-Anne/ Saint-Onésime-d'Ixworth	Gratuit	https://www.facebook.com/velomontagnekamouraska
Vélo sur route partagée	Circuit des buttons rocheux Stationnements : • Édifice municipal 395, chemin des Sables Est • Halte routière municipale 53-A, route 132	Gratuit	418 856-3192
Marche	Halte routière municipale 53-A, route 132	Gratuit	418 856-3192
Marche et vélo sur la Route verte	Auberge Cap Martin Stationnement : • 93, route 132 Ouest	Gratuit	418 856-3192

AUTOMNE

ACTIVITÉ	LIEU	TARIF	INFO
SAINT-ALEXANDRE-DE-KAMOURASKA			
Shufflebord	Terrain sportif 629, route 289	\$	418 495-2440 poste 229
Basketball, Soccer Baseball, Volleyball Jeux d'eau Pétanque Tennis Modules de jeux Planches à roulettes Patins à roues alignées Marche	Terrain sportif 629, route 289	Gratuit Certaines sur réservation	418 495-2440 poste 229
SAINT-ANDRÉ-DE-KAMOURASKA			
Pétanque Jeu de poche Tennis au mur	Centre des loisirs 113, rue Principale	Gratuit	418 894-1900
Marche Module de jeux	Sentier de l'Aboiteau (Parc de l'Ancien Quai)	Gratuit	418 493-2085
Soccer Module de jeux	École Les Pèlerins 6, chemin de la Madone (derrière l'école)	Gratuit	418 894-1900
SAINT-JOSEPH-DE-KAMOURASKA			
Canot/Kayak	Zone aventure 354, rang 5 Ouest	\$	418 551-0806
Canot/Kayak	Halte de la Louve Rang 5 Est	Gratuit	418 493-2214 poste 2
Vélo BMX jeunes et adultes	Accessible par la route de l'Église	Gratuit	418 493-2214 poste 2

ACTIVITÉ	LIEU	TARIF	INFO
SAINTE-HÉLÈNE-DE-KAMOURASKA			
Baseball	Terrain de baseball 6003, rue Adélar-Lapointe	Sur réservation	418 492-1369
Soccer	Terrain de soccer 707, rue du Couvent	Gratuit	418 492-1369
Hébertisme Volleyball	6003, rue Adélar-Lapointe	Gratuit	418 492-1369
SAINT-GERMAIN-DE-KAMOURASKA			
Marche	Sentier des Cabourons	Gratuit	418 492-9771
SAINT-BRUNO-DE-KAMOURASKA			
Marche	Sentier de la rivière Bouteille (Centre du village)	Gratuit	418 492-2612
Balle-donnée Volleyball Tennis	Parc municipal 153-A, route du Petit-Moulin	Gratuit	418 492-2612
Pêche	Pourvoirie des 3 Lacs	\$	418 492-2054 poste 3703
SAINT-PASCAL			
Marche	Parc des Sept-Chutes 504, 4 ^e Rang Ouest	Gratuit	Du 15 mai au 15 octobre 418 492-7753
Marche	Montagne à Coton 2 ^e Rang	Gratuit	Du 15 mai au 15 octobre 418 492-7753
Tennis	Derrière le Centre sportif 420, rue Notre-Dame	Gratuit*	De la mi-mai à la mi-octobre 418 492-2312 poste 300
Skate Parc	551, avenue Martin	Gratuit	De la mi-mai à la mi-octobre 418 492-2312 poste 300
Patins à roues alignées Pétanque	Parc Ernest-Ouellet 570, avenue Martin	Gratuit	De la mi-mai à la mi-octobre 418 492-2312 poste 300
Baseball	Deux endroits : • 550, avenue Martin • 325, avenue Chapleau	Sur réservation seulement	418 492-2312 poste 300

* Gratuit lorsqu'il n'y a pas de réservation

AUTOMNE

ACTIVITÉ	LIEU	TARIF	INFO
KAMOURASKA			
Marche Vélo	Quai de Kamouraska Avenue LeBlanc	Gratuit	418 492-6523
MONT-CARMEL			
Marche	Sentier culturel 13, côte Blais	Gratuit	418 498-2050
Basketball Volleyball Tennis	Patinoire 12, rue du Centenaire	Gratuit	418 498-2050
Géocaching	Partout sur le territoire	Gratuit	https://www.geocaching.com/play
Pétanque Modules de jeux	Parc municipal Jean-Claude-Plourde	Gratuit	418 498-2050 www.mont-carmel.ca
SAINT-PHILIPPE-DE-NÉRI			
Baseball	Terrain des loisirs	Sur réservation	418 498-2744 poste 207
Module de jeux Marche	École St-Philippe 11, route de l'Église	Gratuit	418 498-2744 poste 207

ACTIVITÉ	LIEU	TARIF	INFO
SAINT-GABRIEL-LALEMANT			
Baseball Balle-molle	Terrain de baseball 47, rue Lavoie	25 \$/partie	418 852-2801
Marche	Parc Garneau 47, rue Lavoie	Gratuit	418 852-2801
Basketball	Patinoire 20, rue principale	Gratuit	418 852-2801
SAINT-PACÔME			
Vélo de montagne	Parc de l'Action 35, rue Caron	Gratuit	418 852-2356
RIVIÈRE-OUELLE			
Basketball Soccer Volleyball Pétanque Marche Vélo	Parc municipal 111, rue de l'Église	Gratuit	418 856-3829 poste 201
Modules de jeux Basketball Soccer	Parc Nancy-Michaud 101, rue de l'Église	Gratuit	418 856-3829 poste 201
SAINT-ONÉSIME-D'IXWORTH			
Marche Sentier Mycologique	Sentier d'Ixworth 95, chemin d'Ixworth (à côté)	Gratuit	418 856-3018

AUTOMNE

ACTIVITÉ	LIEU	TARIF	INFO
LA POCATIÈRE			
Fatbike Marche	Boisé Beaupré 100-124, route Ste-Anne/ Saint-Onésime-d'Ixworth	Gratuit	418 856-2222 poste 2018
Vélo de montagne	Boisé Beaupré 100-124, route Ste-Anne/ Saint-Onésime-d'Ixworth	Gratuit	https://www.facebook.com/velomontagnekamouraska
Module de jeux Parc de planches à roulettes et trottinettes Piste de BMX Piste de patins à roues alignées	Site récréatif (près du Centre Bombardier)	Gratuit	418 856-2222 poste 2018
Tennis	Site récréatif (près du Centre Bombardier)	\$	https://monaccescite.net/14085/fr-ca
Volleyball Baseball	Site Rrcréatif (près du Centre Bombardier)	Sur réservation	418 856-2222 poste 2018
Marche	Montagne du Collège	Gratuit	https://baliseqc.ca/35/explorer/bas-saint-laurent/la-montagne-du-college-de-sainte-anne-de-la-pocatiere-LR0566
Croquet Palet Pétanque Station de conditionnement physique Module de jeux	Parc Desjardins intergénérationnel	Gratuit	418 894-0277
Marche	Maison régionale touristique 10, rue du Quai	Gratuit	418 856-5040

ACTIVITÉ	LIEU	TARIF	INFO
SAINTE-ANNE-DE-LA-POCATIÈRE			
Fatbike Marche	Boisé Beaupré 100-124, route Ste-Anne/ Saint-Onésime-d'Ixworth	Gratuit	418 856-2222 poste 2018
Vélo de montagne	Boisé Beaupré 100-124, route Ste-Anne/ Saint-Onésime-d'Ixworth	Gratuit	https://www.facebook.com/velomontagnekamouraska
Vélo sur route partagée	Circuit des buttons rocheux Stationnements : • Édifice municipal 395, chemin des Sables Est • Halte routière municipale 53-A, route 132	Gratuit	418 856-3192
Marche et vélo sur la Route verte	Auberge Cap Martin Stationnement : • 93, route 132 Ouest	Gratuit	418 856-3192

HIVER



ACTIVITÉ	LIEU	TARIF	INFO
----------	------	-------	------

SAINT-ALEXANDRE-DE-KAMOURASKA

Patinage	Patinoire 635, route 289	Gratuit	418 495-2440 poste 229
----------	-----------------------------	---------	------------------------

SAINT-ANDRÉ-DE-KAMOURASKA

Raquette Marche	Sentier de l'Aboiteau (Parc de l'Ancien Quai)	Gratuit	418 493-2085
--------------------	--	---------	--------------

Patinage	Patinoire Centre de loisirs 113, rue Principale	Gratuit	418 894-1900
----------	--	---------	--------------

SAINT-JOSEPH-DE-KAMOURASKA

Patinage	Patinoire, Centre des loisirs 37, rue des Loisirs	Gratuit	418 493-2214 poste 7
----------	--	---------	----------------------

Fatbike	Zone aventure 354, rang 5 Ouest	\$	418 551-0806
---------	------------------------------------	----	--------------

SAINTE-HÉLÈNE-DE-KAMOURASKA

Ski de fond (4, 5, 7 et 9 km)	Club de ski de fond Les Pentes Ouf 5201, route du Pont-de-Broche	\$ (gratuit 12 ans et -)	418 492-1369
----------------------------------	--	-----------------------------	--------------

Glissade Patinage	Centre des loisirs 6003, rue Adélar-Lapointe	Gratuit	418 492-3292
----------------------	---	---------	--------------

SAINT-GERMAIN-DE-KAMOURASKA

Raquette Marche	Sentier des Cabourons	Gratuit	418 492-9771
--------------------	-----------------------	---------	--------------

Patinage	Patinoire 529, rue Jean-Baptiste-Moreau	Gratuit	418 492-9771
----------	--	---------	--------------

SAINT-BRUNO-DE-KAMOURASKA

Ski de fond Raquette	Club Les Belles Pistes du Rocher blanc 462, rang de la Croix	\$	418 492-7241
-------------------------	--	----	--------------

Raquette Marche	Sentier de la rivière Bouteille (Centre du village)	Gratuit	418 492-2612
--------------------	--	---------	--------------

Patinage	Patinoire Parc municipal 153-A, route du Petit-Moulin	Gratuit	418 492-2612
----------	--	---------	--------------

ACTIVITÉ	LIEU	TARIF	INFO
----------	------	-------	------

SAINT-PASCAL

Ski de fond Patinage extérieur	Parc Ernest-Ouellet 570, avenue Martin	Gratuit	418 492-2312 poste 300
-----------------------------------	---	---------	------------------------

Glissade	Montagne des Sœurs 420, rue Notre-Dame (derrière le centre sportif)	Gratuit	418 492-2312 poste 300
----------	---	---------	------------------------

Patinage intérieur et extérieur Curling	Centre sportif 420, rue Notre-Dame	Gratuit	418 492-2312 poste 300
---	---------------------------------------	---------	------------------------

KAMOURASKA

Patinage	Patinoire 111, rue Morel	Gratuit	418 492-7070
----------	-----------------------------	---------	--------------

Marche	Quai de Kamouraska Avenue LeBlanc	Gratuit	418 492-6523
--------	--------------------------------------	---------	--------------

MONT-CARMEL

Marche Raquette	Sentier culturel 13, côte Blais	Gratuit	418 498-2050
--------------------	------------------------------------	---------	--------------

Patinage Hockey	Patinoire 12, rue du Centenaire	Gratuit	418 498-2050
--------------------	------------------------------------	---------	--------------

SAINT-PHILIPPE-DE-NÉRI

Ski de fond	Club de ski de fond Bonne Entente 70, route 287	\$	418 492-3202
-------------	---	----	--------------

Glissade Raquette Marche	Club de ski de fond Bonne Entente 70, route 287	Gratuit	418 492-3202
--------------------------------	---	---------	--------------

Patinage Hockey	Chalet des loisirs 11, rue Chamberland	Gratuit	418 498-2744
--------------------	---	---------	--------------

SAINT-DENIS-DE-LA-BOUTEILLERIE

Ski de fond Glissade Marche Raquette	Centre de plein air 136, rue Raymond	\$	418 498-5680
---	---	----	--------------

Patinage	Complexe municipal patinoire couverte 5, route 287	Gratuit pour patinage libre/\$ pour location	418 498-2968
----------	--	---	--------------

HIVER



ACTIVITÉ	LIEU	TARIF	INFO
----------	------	-------	------

SAINT-GABRIEL-LALEMANT

Patinage	Patinoire 20, rue Principale	Gratuit	418 315-1563
----------	---------------------------------	---------	--------------

SAINT-PACÔME

Raquette Glissade	Club de Golf 40, rue de la Pruchière	Gratuit	418 852-2395
----------------------	---	---------	--------------

Ski de fond	Club de Golf 40, rue de la Pruchière	\$	418 852-2395
-------------	---	----	--------------

Glissade	Site du Chalet de la Côte des Chats, 35, rue Caron	Gratuit	418 852-2356
----------	---	---------	--------------

Patinage	Patinoire, Parc de l'Action 35, rue Caron	Gratuit	418 852-2356
----------	--	---------	--------------

RIVIÈRE-OUELLE

Patinage	Patinoire, Parc municipal 111, rue de l'Église	Gratuit	418 856-3829 poste 201
----------	---	---------	------------------------

SAINT-ONÉSIME-D'IXWORTH

Ski de fond Raquette Marche	Sentier d'Ixworth 95, chemin d'Ixworth (à côté)	Gratuit	418 856-3018
-----------------------------------	--	---------	--------------

Patinage	Patinoire 17, rue de la Fabrique	Gratuit	418 856-3018
----------	-------------------------------------	---------	--------------

ACTIVITÉ	LIEU	TARIF	INFO
----------	------	-------	------

LA POCATIÈRE

Ski de fond Raquette Fatbike Marche	Boisé Beaupré 100-124, route Ste-Anne/ Saint-Onésime-d'Ixworth	Gratuit	418 856-2222 poste 2018 Location d'équipement: 418 856-1525 poste 2226
--	--	---------	--

Patinage	Anneau de glace, Site récréatif (près du Centre Bombardier)	Gratuit	418 856-2222 poste 2018 Équipement de protection recommandé
----------	--	---------	--

Luges, traîneaux	Glissade, Site récréatif (près du Centre Bombardier)	Gratuit	418 856-2222 poste 2018
------------------	---	---------	-------------------------

Patinage	Patinoire extérieure Secteur Centre-ville	Gratuit	418 856-2222 poste 2018
----------	--	---------	-------------------------

Patinage	Patinoire extérieure Parc du secteur ouest	Gratuit	418 856-2222 poste 2018
----------	---	---------	-------------------------

Patinage	Centre Bombardier 600, 9 ^e Rue	Gratuit/\$	418 856-2222 poste 2018
----------	--	------------	-------------------------

Raquette	Montagne du Collège	Gratuit	https://baliseqc.ca/3S/explorer/bas-saint-laurent/la-montagne-du-college-de-sainte-anne-de-la-pocatiere-LR0566
----------	---------------------	---------	---

Raquette Marche	Maison régionale touristique 10, rue du Quai	Gratuit	418 856-5040
--------------------	---	---------	--------------

SAINTE-ANNE-DE-LA-POCATIÈRE

Ski de fond Raquette Fatbike Marche	Boisé Beaupré 100-124, route Ste-Anne/ Saint-Onésime-d'Ixworth	Gratuit	418 856-2222 poste 2018 Location d'équipement: 418 856-1525 poste 2226
--	--	---------	--