

LE PLEIN AIR EN MAURICIE

PLEIN AIR

L'Unité régionale de loisir et de sport de la Mauricie (URLSM) est fière de vous présenter deux répertoires en plein air qui ont été réalisés durant le mois de juin 2020 soit le [Répertoire marche et randonnée pédestre](#) ainsi que le [Répertoire randonnée de vélo de promenade et de montagne](#).

Suite à l'annonce du Gouvernement du Québec de [la reprise des activités sportives, de loisir et de plein air en contexte de COVID-19](#) depuis le 22 juin 2020, l'URLSM s'est mobilisé afin de mettre à la disposition de ses membres, des organismes, des municipalités et de la population de courts répertoires en plein air qui présentent les différents endroits où il est possible de faire des activités extérieures en Mauricie.

Au cours des prochaines semaines, plusieurs autres répertoires seront publiés tels que le Répertoire de randonnée équestre, le Répertoire sur l'escalade de rocher et le Répertoire de canoë-kayak et planche à pagaie. Surveillez notre [site Internet](#) et notre [page Facebook](#) afin de pouvoir consulter ces documents.

PLEIN AIR EN MAURICIE
MARCHE ET RANDONNÉE PÉDESTRE

Publié le 19 juin 2020 par l'Unité régionale de loisir et de sport de la Mauricie



L'Unité régionale de loisir et de sport de la Mauricie (URLSM) vous présente le répertoire plein air en Mauricie **Marche et randonnée pédestre** qui présente **70 endroits en Mauricie à découvrir** pour pratiquer la marche et la randonnée pédestre.

Il est fortement conseillé de contacter le site de plein air que vous désirez visiter afin de s'informer des heures d'ouvertures, des coûts (s'il y a lieu) et des règles à suivre en lien avec la COVID-19.

Pour des ajouts ou modifications, n'hésitez pas à nous contacter. Nous vous souhaitons un magnifique été dans vos activités de plein air!

M. Jean-Guy Morand
Conseiller en plein air à l'URLSM
jean.guy.morand@urlsmauricie.com
819 691-3075 poste 6539

AGGLOMÉRATION DE LA TUQUE

- Lac Édouard**
Sentiers d'A.D.E.L.E.
819 653-2238
- La Tuque**
Sentier Haute-Mauricie
877 424-8476
- Secteur Deveriche**
877 424-8476
- Sentier « Petite rivière Bostonnaise »**
Parc des chutes de la Petite rivière Bostonnaise
819 523-5930
- Centre de ski Club des 3 Raquettes**
819 523-7090
- Le Petit Nivarna**
819 523-7941
- Club Odonak**
819 523-8420
- La Bostonnaise**
Domaine Notcimik
819 523-8003

Différentes pourvoies du Haut-Saint-Maurice



PLEIN AIR EN MAURICIE
RANDONNÉE EN VÉLO DE PROMENADE ET DE MONTAGNE

Publié le 19 juin 2020 par l'Unité régionale de loisir et de sport de la Mauricie



L'Unité régionale de loisir et de sport de la Mauricie (URLSM) vous présente le répertoire plein air en Mauricie **Randonnée en vélo de promenade et de montagne** qui présente plusieurs endroits à découvrir en Mauricie pour faire des activités cyclistes.

Il est fortement conseillé de contacter les sites de plein air que vous désirez visiter afin de s'informer des heures d'ouvertures, des coûts (s'il y a lieu) et des règles à suivre en lien avec la COVID-19.

Pour des ajouts ou modifications, n'hésitez pas à nous contacter. Nous vous souhaitons un magnifique été dans vos activités de plein air!

M. Jean-Guy Morand
Conseiller en plein air à l'URLSM
jean.guy.morand@urlsmauricie.com
819 691-3075 poste 6539

LA ROUTE VERTE

Shawinigan, Trois-Rivières, MRC de Maskinongé, MRC de Mékinac, MRC des Chéaux et Parc national de la Mauricie
*Le territoire de la Gabelle est fermé

[Voir la cartographie de la Route Verte](#)

LES VÉLOBOUCLES MAURICIE

Les Véloboucles Mauricie se retrouvent sur tous les territoires de la Mauricie à l'exception du Haut-Saint-Maurice

*Le territoire de la Gabelle est fermé
*Le sentier panoramique du Parc national de la Mauricie est fermé
*L'agencement situé entre la municipalité de Saint-Mathias-de-Parc et l'entrée du Parc national de la Mauricie est en construction

[Voir la cartographie des Véloboucles Mauricie](#)

PLUSIEURS ROUTES À VISITER EN MAURICIE

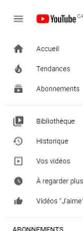
Routes conviviales partout en Mauricie

16 parcours où rouler à vélo dans la région par Tourisme Mauricie



#ONSORTDEHORS!

Le Réseau des unités régionales loisir et sport du Québec en collaboration avec Aventure Écotourisme Québec et les Parcs régionaux du Québec ont créé [une chaîne Youtube](#) afin de présenter les mesures et les consignes en lien avec la reprise des activités de plein air au Québec. Plusieurs organismes ont présenté ces mesures, notamment, Rando Québec, Vélo Québec, Kite Québec, Sans traces Canada, Canot Kayak, Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade, Eau Vive Québec et Cheval Québec.



PLEIN AIR

Rechercher



Aventure Écotourisme Québec



Réseau des unités régionales loisir et sport DU QUÉBEC

On sort dehors Québec!
47 abonnés

ABONNEMENTS

ACCUEIL VIDEOS PLAYLISTS CHAINES DISCUSSION À PROPOS

S'ABONNER

La 56^e Finale des Jeux du Québec - Rivière-du-Loup 2021 est reportée à l'hiver 2022. Cette décision a été prise dans l'intérêt de nos athlètes afin qu'ils prennent part à une Finale d'exception, festive et sécuritaire. Rendez-vous en 2022 !



REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les fédérations sportives du Québec, en collaboration avec Sports Québec et tous les partenaires de la communauté sportive québécoise, ont mis leurs efforts en commun afin d'offrir des informations pertinentes pour la communauté et le grand public sur la reprise des activités sportives. Pour en savoir plus, [cliquez sur le lien ici](#).

DÉCOUVRE LE PLAN DE MATCH DE TA FÉDÉRATION
POUR LA RELANCE DE SES ACTIVITÉS.

VA DONC JOUER... EN TOUTE SÉCURITÉ !

LE RÉPERTOIRE POUR LES PERSONNES VIVANT
AVEC UN HANDICAP EN MAURICIE

SOUTIEN AUX
PERSONNES VIVANT AVEC
UN HANDICAP

L'URLSM a publié [Le Répertoire pour les personnes vivant avec un handicap](#) en Mauricie le 4 juin dernier lors de la Semaine québécoise des personnes handicapées 2020. Celui-ci ce veut un outil de référence afin que les personnes vivant avec un handicap puissent y trouver facilement les 28 organismes à leur service sur le territoire de la Mauricie, les camps de jour accessibles à la clientèle vivant avec un handicap, les références sur le plein air accessible ainsi que les informations sur la carte d'accompagnement en loisir.

Le Répertoire est en constante évolution. Si vous désirez y faire ajouter des informations ou en modifier, n'hésitez pas à contacter la personne responsable du mandat des personnes vivant avec un handicap à l'URLSM, Mme Hélène Houde par courriel à helene.houde@urlsmauricie.com.

Retour sur la Semaine québécoise des personnes handicapées 2020

Sous le thème « Chaque geste compte » plusieurs organismes de la Mauricie nous ont fait parvenir des vidéos d'encouragement envers leur clientèle vivant avec un handicap. [Une entrevue radio](#) a également été réalisée par l'URLSM au 106.9 fm. La semaine a été remplie d'amour. Merci à toutes les personnes qui contribuent à faire la différence auprès des personnes vivant avec un handicap !

LE RÉPERTOIRE
POUR LES PERSONNES
VIVANT AVEC UN
HANDICAP EN
MAURICIE

2020

28 ORGANISMES

ACTIVITÉS
LOISIR, SPORT ET
CULTUREL

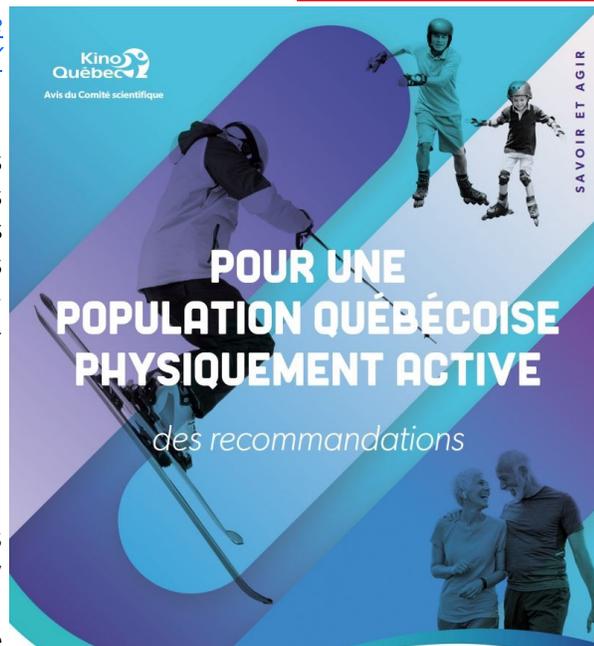
CAMPS DE JOUR

PLEIN AIR
ACCESSIBLE

Voici le nouvel avis du comité scientifique de Kino-Québec [Pour une population québécoise physiquement active : des recommandations / Savoir et agir](#) et son document de [faits saillants](#).

Cet avis présente des éléments d'information, étayés de données probantes tirées d'une vaste revue de littérature, de même que des arguments prônant la valorisation de la pratique régulière d'activités physiques diversifiées. Il s'adresse à toutes les personnes et à tous les organismes de différents milieux pouvant contribuer, directement ou indirectement, à augmenter la pratique d'activités physiques chez l'ensemble des citoyens et des citoyennes du Québec, quels que soient leur âge, leur sexe, leur revenu, leurs capacités, leur culture ou leur milieu de vie. Divisé en trois chapitres, cet avis :

- fait état des limites des lignes directrices actuelles;
- présente la relation dose-réponse entre les divers paramètres d'activité physique et les différents effets bénéfiques qui y sont associés;
- présente des recommandations en matière d'activité physique pour l'ensemble de la population québécoise et invite les différents acteurs concernés à en tenir compte dans leurs discours et leurs actions.



CONNAISSEZ-VOUS LE LAND ART ? **LOISIR CULTUREL**

Nous vous invitons à mettre de la couleur dans vos vies par le Land Art. Le Land Art est un concept créatif en harmonie avec le monde naturel. Les matériaux utilisés sont entièrement naturels (branches, roches, feuillages, foins, etc.) et l'installation évolue avec le temps jusqu'à leur éventuelle biodégradation, ce qui en fait souvent des œuvres éphémères. Que l'œuvre soit simple ou complexe, le Land Art s'intègre à la nature.

Pour en savoir plus, nous vous invitons à consulter la [page Facebook de Loisir culturel - URLS Mauricie](#).

LOISIR CULTUREL MAURICIE

INVITATION À METTRE DE LA COULEUR DANS VOS VIES PAR LE LAND ART

Cette semaine les tons de VERT
Il fera beau cette fin de semaine...

Pourquoi ne pas en profiter pour embellir la nature par la nature. C'est le temps de s'amuser !

LOISIR CULTUREL MAURICIE

INVITATION À METTRE DE LA COULEUR DANS VOS VIES PAR LE LAND ART

Cette semaine le JAUNE

Utilisez les éléments de la nature pour créer une oeuvre éphémère. Rehaussez de jonquilles, de pissenlits et immortalisez ensuite votre création en prenant une photo.

Le LAND ART, à la portée de tous

Le land art est un concept créatif en harmonie avec le monde naturel. Les matériaux utilisés sont entièrement naturels (branches, roches, feuillages, foins, etc.) et l'installation évolue avec le temps jusqu'à leur éventuelle biodégradation, ce qui en fait bien souvent des œuvres éphémères. Que l'œuvre soit simple ou complexe, le Land Art s'intègre à la nature.

GUIDE D'ORGANISATION POUR UN CA ET AGA EN LIGNE **BÉNÉVOLAT**



Le Regroupement loisir et sport du Québec et le Centre québécois de services aux associations ont présenté le [Guide d'organisation pour un conseil d'administration et une assemblée générale annuelle 2.0, en ligne](#). Cet outil a été créé afin de répondre au besoin actuel en lien avec la COVID-19 afin de s'adapter et se préparer, en cas de besoin.

Nous vous partageons les principales recommandations émises par l'Institut québécois de la sécurité dans les aires de jeu (IQSAJ) en ce qui concerne l'ouverture des aires de jeu.



Nettoyage et désinfection des espaces extérieurs

Par Sylvie Melsbach

Le 30 mai 2020, alors que le Québec commençait à constater une réduction de la transmission du coronavirus responsable de la COVID-19, madame Danielle McCann, ministre de la Santé et des Services sociaux, madame Andrée Laforest, ministre des Affaires municipales et de l'Habitation, autorisaient l'ouverture d'espaces publics extérieurs, tels que les piscines extérieures et les modules de jeux des parcs, et ce, pour toute la période estivale de toutes les régions du Québec.

Les professionnels des parcs et loisirs locaux et les services de garde auront à relever un nouveau défi : respecter un ensemble d'indicateurs et de critères, avant de mettre en œuvre une approche progressive qui donne la priorité à la santé et à la sécurité publiques lors de la réouverture.



Quelques faits saillants issus de cet article :

- La responsabilité est partagée pour la réouverture de l'aire de jeu : les utilisateurs devront se laver les mains avant et après l'utilisation, et devront respecter la distanciation physique. De son côté, le gestionnaire d'équipements devra s'assurer de faciliter l'accès à des stations de lavage ou de désinfection afin de permettre aux utilisateurs de se laver les mains.
- Les zones extérieures comme les aires de jeu des écoles et des parcs municipaux nécessitent généralement un nettoyage de routine normal, mais pas de désinfection.
- Les surfaces à fort contact en plastique ou en métal comme les barreaux et les rampes devraient être nettoyés régulièrement.

ACTIZ : 5 EFFETS POSITIFS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LES EMPLOYÉS PENDANT LA CRISE DE LA COVID-19

ACTIVITÉ PHYSIQUE



Garder le moral et la forme est loin d'être facile en cette période où nos vies, tant personnelles que professionnelles, sont bouleversées en raison de la pandémie de la COVID-19. Dans les circonstances, continuer à bouger est primordial pour maintenir le cap. [ACTIZ vous présente quelques-unes des principales raisons pour lesquelles vous devriez inciter votre équipe à le faire.](#)



SPORT'AIDE TOUJOURS PRÉSENT POUR LES SPORTIFS !

SÉCURITÉ ET INTÉGRITÉ

Sport'Aide publie régulièrement des articles très intéressants afin de soutenir les athlètes, sportifs et passionnés du sport. Voici quelques articles pour vous :

- [L'exclusion au temps de la COVID-19](#)
- [La solidarité au temps de la COVID-19](#)
- [L'évitement au temps de la COVID-19](#)
- [Cyber-confinement : dépendance, prédation et intimidation](#)
- [Athlètes et entraîneurs canadiens confinés : Qui consulter en cas de besoin ?](#)
- [Exercice physique et système immunitaire : trop c'est comme pas assez](#)

