

Ah! que l'hiver tarde à passer, se plaît à chanter Gilles Vigneault!

Quand on le passe à la fenêtre, oui, peut-être. Mais dans l'arrondissement de Sainte-Foy–Sillery–Cap-Rouge, nous avons tout ce qu'il faut pour être actif et vivre un hiver du tonnerre. Cela en plein coeur de la ville.

## Voyez par vous-même

- ❖ Une trentaine de patinoires et aréna, dont un anneau de glace artificielle de dimensions olympiques, le seul dans l'Est du Canada;
- ❖ Un centre de glisse, le plus fort dénivelé à Québec;
- ❖ Une base de plein air où l'on peut même faire de la trottinette en hiver;
- ❖ Plus de 20 kilomètres de pistes de ski de fond.

## Patinoires (patinage libre)

La meilleure façon de passer l'hiver, c'est de bouger. Pourquoi ne pas prendre l'habitude de chausser régulièrement les patins? D'autant plus que l'accès à nos patinoires est gratuit.

Et n'oubliez pas votre casque protecteur; il est fortement recommandé de le porter.

### Aréna Jacques-Côté (patinoire intérieure)

2020, rue Narcisse-Roy

#### HORAIRE

Jusqu'au 7 avril  
Samedi : de 14 h 30 à 15 h 50

Notez que les samedis 24 et 31 décembre, il n'y a pas de patinage libre.

### Patinoire Roland-Couillard (patinoire intérieure)

Centre sportif de Sainte-Foy, 930, avenue Roland-Beaudin

#### HORAIRE

Jusqu'au 6 avril  
Du lundi au vendredi : de 13 h à 14 h 30  
Dimanche : de 13 h 30 à 15 h

Les séances de patinage libre sont annulées les 25 et 26 décembre, les 1<sup>er</sup>, 2 et 15 janvier ainsi que les 15, 16 et 18 mars.



## Base de plein air de Sainte-Foy

3180, rue Laberge (sortie Blaise-Pascal de l'autoroute Félix-Leclerc)  
Renseignements : 418 641-6282  
(Voir le plan au recto)

La base de plein air vous offre la chance de décliner l'hiver de plusieurs façons : marche, glissade, raquette, ski de fond, randonnées en traîneau et en trottinette des neiges et même observation d'oiseaux!

Offrez-vous des vacances tout près de chez vous!

#### HORAIRE

De la mi-décembre au 20 mars : de 9 h à 16 h tous les jours

#### Temps des fêtes

25 décembre et 1<sup>er</sup> janvier : fermée



#### COÛTS

PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ	
Glissade	Gratuit
Raquette	Gratuit
Traîneau à ski	Gratuit
Trottinette	Gratuit
Ski de fond	
12 ans et moins	Gratuit
De 13 à 17 ans ou étudiant	2 \$ par jour 30 \$ pour la saison
18 ans et plus	3 \$ par jour 50 \$ pour la saison
Famille	80 \$ pour la saison

#### LOCATION DE L'ÉQUIPEMENT

Chambre à air	3 \$ pour 2 h
Raquettes	3 \$ pour 2 h
Raquettes et bâtons	4 \$ pour 2 h
Traîneau (pour bébés)	5 \$ pour 2 h
Trottinette des neiges	3 \$ pour 2 h
Ski de fond	
Équipement complet	5 \$ par jour
Bottes ou autres pièces	2 \$ par jour
Bâtons	1 \$ par jour

#### Groupes de 20 personnes ou plus

Du lundi au vendredi, moyennant 6 \$ par jour ou 4 \$ la demi-journée, vous pouvez louer l'équipement nécessaire et vous adonner à vos activités préférées. Il faut réserver en appelant au 418 641-6282 ou au 418 641-6301, poste 3845.

#### Célébrez l'hiver avec nous de façon toute spéciale!

- ❖ Promenades en carriole gratuites : les dimanches 15 janvier et 12 février, de 11 h à 15 h
- ❖ Fête des neiges : le dimanche 26 février, de 11 h à 15 h  
La promenade en carriole et l'accès aux pistes de ski de fond sont gratuits ce jour-là.

### Anneau Gaétan-Boucher

929, avenue De Rochebelle (derrière le centre sportif)

#### HORAIRE\*

Jusqu'au 11 mars si le temps le permet  
Lundi : de 12 h à 14 h 30 et de 19 h à 22 h  
Du mardi au vendredi : de 12 h à 15 h 30 et de 19 h à 22 h  
Samedi et dimanche : de 13 h à 16 h 30 et de 19 h à 22 h

#### Temps des fêtes

Du 22 décembre au 6 janvier : de 12 h à 15 h 30 et de 19 h à 22 h  
24, 25, 31 décembre et 1<sup>er</sup> janvier : de 12 h à 16 h

\*Appelez avant de vous déplacer. Des compétitions ou de mauvaises conditions climatiques peuvent faire varier l'horaire. Notez que les séances de patinage libre sont annulées les 17 décembre et 14 janvier en après-midi.

- Musique d'ambiance
- Salles d'accueil et vestiaires
- Casse-croûte
- Internet sans fil

#### Groupes d'enfants et d'écoliers

Réservation nécessaire : 418 641-6301, poste 3376

### Patinoires de quartier

#### HORAIRE

Jusqu'au 11 mars si le temps le permet  
Du lundi au vendredi : de 17 h à 22 h  
Samedi, dimanche et congés scolaires : de 12 h à 22 h

#### Temps des fêtes

Les 23, 26, 27, 28, 29 et 30 décembre : de 12 h à 22 h  
Les 24 et 31 décembre : de 12 h à 16 h  
Les 25 décembre et 1<sup>er</sup> janvier : fermées

#### Patinage ou hockey?

Dans les parcs où il y a deux patinoires, celle qui a une bande sert à la pratique du hockey libre et celle qui n'en a pas, à la pratique du patinage libre.

Quant aux parcs qui n'ont qu'une patinoire, les périodes consacrées à l'une ou l'autre de ces activités sont affichées dans les salles des patineurs.

Vous souhaitez louer une patinoire en dehors de ces heures? Il suffit d'appeler au 418 641-6301, poste 3821.



## Boisé des Compagnons-de-Cartier

Un magnifique sentier de ski de fond parcourt le boisé des Compagnons-de-Cartier. Deux kilomètres de tranquillité et de pur plaisir!

Les départs se font derrière l'école secondaire des Compagnons-de-Cartier (3643, avenue des Compagnons). Les pistes ne sont pas surveillées. Soyez prudent. Notez que le stationnement de l'école est payant.

Renseignements : 418 641-6282



#### Une patinoire tout près de chez vous

- ❖ Centre de glisse Myrand, 2150, avenue Chapdelaine (une patinoire avec bande)
- ❖ Parc Bélair, 3110, avenue Notre-Dame (une patinoire avec bande)
- ❖ Parc Claude-Germain (auparavant le parc Jouvence) 200, rue Huot (une patinoire avec bande, une patinoire sans bande)
- ❖ Parc de la Falaise, 1615, côte à Gignac (une patinoire avec bande)
- ❖ Parc des Écores, 4001, rue Charles-A.-Roy (une patinoire sans bande)
- ❖ Parc des Primevères, 1465, rue Félix-Antoine-Savard (une patinoire avec bande et un petit anneau de glace)
- ❖ Parc des Sources, 1140, rue du Capitaine-Bernier (une patinoire avec bande et un anneau de glace)
- ❖ Parc Du Buisson, 2140, rue Marie-Victorin (un petit anneau de glace)
- ❖ Parc du Plateau, 4575, rue de la Promenade-des-Sœurs (une patinoire avec bande et un anneau de glace)
- ❖ Parc Fénelon, 1260, rue Fénelon (une patinoire avec bande)
- ❖ Parc Le May, 1455, rue Le May (une patinoire avec bande et une patinoire sans bande)
- ❖ Parc Notre-Dame-de-Foy, 771, rue Jacques-Berthiaume (une patinoire avec bande et une patinoire sans bande)



## Centre de glisse Myrand

2150, avenue Chapdelaine  
Renseignements : 418 688-3046

#### HORAIRE

Du 17 décembre jusqu'à la fin mars si le temps le permet

	Saison (horaire habituel)	Fêtes (du 23 décembre au 7 janvier)	Relâche scolaire (du 4 au 10 mars)
<b>GLISSADE</b>			
Lundi, mardi, mercredi	fermé		de 9 h 30 à 16 h 30
Jeudi, vendredi	de 18 h 30 à 21 h 30		de 9 h 30 à 16 h 30 et de 18 h 30 à 21 h 30
Samedi	de 9 h 30 à 16 h 30		de 9 h 30 à 16 h 30
Dimanche	de 9 h 30 à 16 h 30	de 13 h à 16 h 30	de 9 h 30 à 16 h 30
<b>PATINAGE</b>			
Du lundi au vendredi	de 17 h à 22 h	23, 26, 27, 28, 29 et 30 décembre de 12 h à 22 h	de 12 h à 22 h
Samedi	de 12 h à 22 h	de 12 h à 16 h	de 12 h à 22 h
Dimanche	de 12 h à 22 h	fermé	de 12 h à 22 h

Les groupes de 20 personnes ou plus peuvent se présenter au centre de glisse en dehors des heures indiquées ci-dessus, et ce, les jeudis et les vendredis en journée. Il suffit de réserver (418 688-3046).

#### COÛTS (PAR JOUR)

	Âge	Personne seule	Famille	Membre d'un groupe*
<b>CHAMBRE À AIR</b>	11 ans et moins	(-)	3 \$ 1 <sup>er</sup> enfant 2 \$ autres	2 \$
	De 12 ans à 17 ans	4 \$	3 \$ 1 <sup>er</sup> enfant 2 \$ autres	3 \$
	18 ans et plus	8 \$	5 \$	5 \$
<b>SOUCOUPÉ</b>			Gratuit	

\*Le groupe doit compter au moins 20 personnes pour avoir droit au rabais.

#### Groupes d'enfants et d'écoliers (Garderies, écoles primaires et secondaires)

#### Une plage horaire vous est réservée :

de 9 h à 15 h 30 les jeudis et vendredis en journée.  
2 \$ la demi-journée  
4 \$ la journée

#### Une invitation toute spéciale!

Plaisirs d'hiver : le samedi 14 janvier de 9 h 30 h à 16 h 30 \*  
Glissade, patinage, jeu dans les structures gonflables, activités diverses, distribution gratuite de boissons chaudes

\*L'activité est remise au lendemain si le temps est défavorable. Pour être fixé, appelez la veille au 418 641-6300, touche 8.

## Parc de la Plage-Jacques-Cartier

Le parc de la Plage-Jacques-Cartier est un grand boisé naturel qui donne sur le fleuve Saint-Laurent. Longeant le cours d'eau sur 2,6 kilomètres, il est fort apprécié des amateurs de marche et des amants de la nature.

En hiver, il est accessible via la côte de Cap-Rouge (4155, chemin de la Plage-Jacques-Cartier).

#### HORAIRE

Le parc est ouvert de 10 h à 16 h jusqu'en mai.

Des sanitaires publics sont à votre disposition dans un des bâtiments du parc Nautique de Cap-Rouge.



- ❖ Chambres à air et soucoupes fournies
- ❖ Cinq couloirs de glisse éclairés dont deux pour les chambres à air
- ❖ Un remonte-pente
- ❖ Une salle d'accueil équipée d'un micro-ondes et de distributeurs d'aliments

#### ATTENTION!

- ❖ Les enfants de 11 ans et moins doivent toujours être accompagnés d'un adulte.
- ❖ Pour pouvoir glisser sur une chambre à air, ils doivent mesurer au moins 1,10 m.



# Légende

Anneau Gaétan-Boucher, 929, avenue De Rochebelle	3
Aréna Jacques-Côté, 2020, rue Narcisse-Roy	1
Base de plein air de Sainte-Foy, 3180, rue Laberge	28
Boisé des Compagnons-de-Cartier, Intersection du chemin des Quatre-Bourgeois et de l'avenue des Compagnons.	29
Centre de glisse Myrand, 2150, avenue Chapdelaine	30
Centre de ski de fond de Cap-Rouge, secteur du Golf, 4600, rue Saint-Félix	31
Centre de ski de fond de Cap-Rouge, secteur du Plateau, 4575, rue de la Promenade-des-Sœurs	32
Parc de la Plage-Jacques-Cartier, 4155, chemin de la Plage-Jacques-Cartier	33
Patinoire Roland-Couillard, centre sportif de Sainte-Foy, 930, avenue Roland-Beaudin	2

<b>Patinoires de quartier</b>	
Parc Bélaré, 3110, avenue Notre-Dame	4
Parc Claude-Germain, 200, rue Huot	12
Parc de la Falaise, 1615, côte à Gignac	10
Parc des Écores, 4001, rue Charles-A.-Roy	5
Parc des Primevères, 1465, rue Félix-Antoine-Savard	6
Parc des Sources, 1140, rue du Capitaine-Bernier	7
Parc Du Buisson, 2140, rue Marie-Victorin	8
Parc du Plateau, 4575, rue de la Promenade-des-Sœurs	9
Parc Fénelon, 1260, rue Fénelon	11
Parc Le May, 1455, rue Le May	13
Parc Notre-Dame-de-Foy, 771, rue Jacques-Berthiaume	14
Parc Provancher, 4170, rue Michel-Hervé	15

Parc Raymond-De Rosa, 3224, rue Armand-Hamelin	16
Parc Ross, 1290, avenue Ernest-Lavigne	17
Parc Saint-Ange, 1545, rang Saint-Ange	18
Parc Saint-Benoît, 3454, rue Rochambeau	19
Parc Saint-Charles-Garnier, 1221, avenue du Chanoine-Morel	20
Parc Saint-Denys, 2770, rue de la Picardie	21
Parc Sainte-Geneviève, 3200, avenue D'Amours	22
Parc Saint-Jean-Baptiste-De La Salle, 2608, rue Biencourt	23
Parc Saint-Louis-de-France, 1591, rue du Sieur-D'Argenteuil	24
Parc Saint-Mathieu, 1000, rue de Bar-le-Duc	25
Parc Saint-Yves, 2530, rue Anthony-Law	26
Parc Trois-Saisons, 1405, rue Buffon	27



## Centre de ski de fond de Cap-Rouge



### LES PISTES

#### SECTEUR DU GOLF Pistes 1 à 3

1	1,9 km
1A	0,8 km
2	1,3 km
3	2,3 km
3A	1 km

#### Parcours possibles

1 et 2	2,7 km
3 et 1	3,2 km
3, 3A, 2 et 1	3,9 km
3, 3A, 3 et 1	5,1 km
1, 2, 3A, 3 et 1	4,7 km
1, 2, 1A, 3 et 1	5,6 km

#### SECTEUR DU PLATEAU Pistes 4 à 6

4	2,4 km
5	1,4 km
6	2,1 km

D Départ  
P Stationnement

## Base de plein air de Sainte-Foy



A Accueil	● Facile
R Refuge	1 1,1 km
T Toilettes	2 1,7 km
P Stationnement	3 3,3 km
⊕ Premiers soins	— Ski classique
	— Raquette 2,8 km
	— Marche 2,2 km

100m 0 100m 200m

# Appelez avant de vous déplacer !

La tenue de compétitions ou encore des conditions climatiques défavorables peuvent entraîner des changements dans les horaires, voire nous obliger à fermer nos installations. Un coup de fil vous évitera un déplacement inutile.

### À moins d'indication contraire dans le texte :

418 641-6300, (messages enregistrés)

Adresses  
Heures d'ouverture et modifications des horaires  
État des pistes

418 641-6003 (de 8 h à 16 h 30, en semaine)

Renseignements généraux

911

Situation urgente nécessitant l'intervention des policiers, des pompiers ou des ambulanciers

## Coûts

À moins d'indication contraire, l'entrée est libre et le stationnement, gratuit.

### LES ACTIVITÉS

#### À la base de plein air de Sainte-Foy

Les coûts indiqués sont ceux que paient les habitants de Québec, de L'Ancienne-Lorette et de Saint-Augustin-de-Desmaures qui présentent un justificatif de domicile (*preuve de résidence*). Les personnes venant d'ailleurs doivent déboursier 50 % de plus.

#### Au centre de glisse Myrand

Les coûts indiqués sont ceux que paient les résidents de Québec qui présentent un justificatif de domicile (*preuve de résidence*). Les personnes venant d'ailleurs doivent déboursier 50 % de plus.

Imprimé sur du papier fait à 55 % de fibres recyclées et à 30 % de papier postconsommation.  
Réalisation : Division de la culture, du loisir et de la vie communautaire  
Édition : Division des relations avec les citoyens et du soutien administratif  
www.ville.quebec.qc.ca  
Décembre 2011



# Un hiver du tonnerre au cœur de la ville

