



FICHE D'AIDE À L'INTÉGRATION

LOISIRS, SPORTS ET CULTURE

Avec la participation financière de :

Québec 

MRC 
des Appalaches



IDÉES DE SORTIES

L'offre de loisirs est abondante dans la MRC des Appalaches : bibliothèques, espaces verts, parcs, piscines, pistes cyclables, sites de plein air, terrains sportifs, etc. Il y a aussi de nombreux organismes artistiques et culturels, des musées, des événements et bien plus!

La région de Thetford est animée toute l'année : activités familiales, cinéma, concerts, expositions, spectacles, théâtre, etc. Le choix ne manque pas et certaines activités sont gratuites.



Pour trouver des idées de sorties, consultez le site web [Quoi faire Région Thetford](#).



LES BIBLIOTHÈQUES

Le Réseau des bibliothèques publiques de Thetford regroupe la bibliothèque L'Hiboucou (Maison de la culture, 5, rue de la Fabrique), la Bibliothèque du Cégep de Thetford, la bibliothèque de l'Amitié (secteurs Robertsonville et Pontbriand) et la bibliothèque de Black Lake. La plupart des municipalités de la MRC des Appalaches disposent également d'une bibliothèque publique.

Tous les résidents de la Ville de Thetford, de même que ceux des municipalités d'Irlande, de Kinnear's Mills, de St-Adrien-d'Irlande et de St-Joseph-de-Coleraine, peuvent donc emprunter des documents (CD, DVD, livres, jeux et revues) et profiter gratuitement des activités et des services du réseau.



LES MUSÉES ET LES CENTRES D'INTERPRÉTATION

Dans la MRC des Appalaches, il existe des circuits et des sites historiques, des lieux d'exposition d'art, des musées et des centres d'interprétation qui vous permettront d'en apprendre davantage sur la culture, le patrimoine minier et l'histoire locale. Certains d'entre eux organisent des activités spéciales, gratuites ou à faible coût, tout au long de l'année.



LES PARCS ET LES SITES DE PLEIN AIR

Il y a des parcs et des espaces verts accessibles gratuitement dans chacune des municipalités de la MRC des Appalaches. La plupart contiennent des bancs, des tables de pique-nique et des modules de jeux pour les enfants.

De plus, la MRC des Appalaches a identifié le plein air comme signature régionale, puisqu'elle se distingue particulièrement par une offre généreuse de sites et d'activités de plein air. La région invite donc tous les citoyens à pratiquer une multitude d'activités à l'extérieur : randonnée pédestre, vélo de montagne, sports aquatiques, glissade sur tubes, raquette, ski alpin, ski de fond, etc.

Il est également possible de louer des équipements pour pratiquer des activités sur l'eau (kayak, pédalo, planche à pagaie, etc.) et sur la neige (patin, raquette, ski alpin et ski de fond). Il est donc plus facile de pratiquer des activités récréatives sans avoir à investir dans l'achat d'équipement pour toute la famille.



Pour connaître tous les sites, les parcs et les activités de plein air, consultez le site web [Plein air Region Thetford](#).



LES PATINOIRES

Le hockey et le patinage sont des activités hivernales très populaires au Québec. Vous pouvez pratiquer ces sports gratuitement en vous rendant dans l'un des arénas, centres sportifs ou patinoires extérieures de la MRC des Appalaches.

Les patinoires intérieures ont des périodes réservées au hockey et au patinage libres. Les horaires sont généralement affichés et vous n'avez pas besoin de réserver. Les patinoires extérieures sont ouvertes en tout temps, mais la météo (pluie ou tempête de neige) peut parfois en forcer la fermeture temporaire.

CONSEILS DE SÉCURITÉ

Il est recommandé de porter un casque protecteur pour le patinage libre, que vous trouverez dans les magasins à grandes surfaces ou dans les boutiques d'équipement de sport. Les jeunes enfants doivent être accompagnés d'un adulte.

Le hockey libre se veut une activité participative et non compétitive. Il est donc primordial de faire preuve de civisme et de respect envers tous les joueurs et les partisans, le personnel et le matériel en place. Aucune bagarre, bousculade ou mise en échec ne doit être tolérée.



LES PISCINES

L'été, vous pouvez vous baigner, nager ou vous amuser gratuitement dans les piscines intérieures et extérieures et dans les jeux d'eau. L'hiver, les piscines intérieures municipales proposent des périodes de bain libre pour tous ou pour l'entraînement en longueurs. Il est également possible d'y suivre des cours de natation.

Afin d'assurer le bon fonctionnement des bains libres et la sécurité des baigneurs et des sauveteurs, vous devez respecter les consignes. Ainsi, les enfants doivent être accompagnés d'un adulte. Le port du bonnet de bain est souvent obligatoire et il est préférable de porter des sandales dans les vestiaires et sur le bord de la piscine.



AUTRES INSTALLATIONS RÉCRÉATIVES

Il y a plusieurs autres installations récréatives (escalade, mini-golf, plateaux sportifs, etc.) dans la MRC des Appalaches. Vous pouvez consulter les bureaux municipaux et les sites web des municipalités de la MRC pour en savoir plus.

POUR INFORMATION :

- [Tourisme Région Thetford](#)