



**Vous pouvez aussi compléter des missions**



**pour profiter de la saison blanche.**

### ACTIVITÉS ACCESSIBLES TOUT L'HIVER

<b>AVEC CERTAINS FRAIS</b>	Ski de fond et raquette	Club de ski de fond et raquette Le Rocher	Dans le secteur Grand-Mère, accès et prêt de raquettes gratuitement pour les enfants et les étudiants. <a href="http://www.skilerocher.com">www.skilerocher.com</a> <b>Information : 819 538-9511</b>
	Raquette en montagne	Vallée Rocanigan	Chasse aux trésors, rallye raquette, mini-ferme, château de neige, patinoire sur le lac et trottinette des neiges. Chocolat chaud servi gratuitement dans la yourte chauffée au bois. <a href="http://www.rocanigan.com">www.rocanigan.com</a> ou Facebook <b>Information : 819 698-6288</b>
	Ski alpin, planche à neige et glissades sur tube	Station plein air Val-Mauricie Centre de glisse Vallée-du-Parc	<b>Information : <a href="http://www.ilemelville.com">www.ilemelville.com</a></b> <b>Information : <a href="http://www.valleeduparc.com">www.valleeduparc.com</a></b>

### ACTIVITÉS GRATUITES TOUT L'HIVER

<b>LORSQUE LES CONDITIONS LE PERMETTENT</b>	Raquette, patin et ski de fond	Ville de Shawinigan	Plusieurs sentiers de disponibles sans oublier les patinoires extérieures. <a href="http://www.shawinigan.ca">www.shawinigan.ca</a> <b>Information : 819 536-5545</b>
	<b>GRATUIT</b>	Raquette et ski de fond	Parc de l'Île Melville Sentiers près de la rivière Saint-Maurice. <a href="http://www.ilemelville.com">www.ilemelville.com</a> <b>Information : 819 536-7155</b>

### RAQUETTES À PRÊTER GRATUITEMENT AUX ORGANISMES, 2 POINTS DE SERVICE

À la Corporation de développement communautaire du Centre-de-la-Mauricie. **Information : 819 539-1666**

À la maison Coude à Coude, tous les jeudis de 13 h 30 à 15 h 30. **Information : 819 729-1620**

## DES IDÉES POUR BOUGER CET HIVER

DATES	ACTIVITÉS	ORGANISATEURS	DÉTAILS
13 JANVIER 10 FÉVRIER 9 MARS 6 AVRIL  <b>FAIBLE COÛT</b>	Soir de pleine lune	Club de ski de fond et de raquette le Rocher	À 19 h 15, raquette et ski de fond. Il est suggéré d'apporter une lampe frontale. Contribution volontaire appréciée. <b>Information : 819 538-9511</b>
LES LUNDIS : 25 JANVIER, 8 ET 22 FÉVRIER, 7 MARS  <b>GRATUIT</b>	Randonnée en raquette	Les raquettes souriantes	<b>De 13 h 30 à 15 h</b> 25 janvier, Club de ski de fond le Rocher. 8 février, sentiers du parc de l'Île-Melville. 22 février, Montagne près du Centre de glisse Vallée-du-Parc. 7 mars, Domaine Carcajou. <b>Information : Anne Godbout 819 537-5930</b>
7 FÉVRIER  <b>FAIBLE COÛT</b>	Iniskimau	Club de ski de fond SKIMAU	Initiation au ski de fond pour les 5-12 ans. Secteur Rivière-à-la-Pêche au parc national de la Mauricie. 4,90 \$ par participant et 9,80 \$ pour les accompagnateurs. <b>Information : <a href="http://www.skimau.com">www.skimau.com</a></b>
21 FÉVRIER  <b>GRATUIT</b>	Expérience Maneige en montagne (cours de ski alpin gratuit)	Station Plein Air Val-Mauricie	Une heure de leçon de ski alpin; prêt d'équipement et billet pour la journée. <a href="http://www.ilemelville.com">www.ilemelville.com</a> <b>Information : 819 536-7155</b>
20 ET 21 FÉVRIER	Festi-neige de Shawinigan	Parc de la Plage-Idéale, secteur Lac-à-la-Tortue	<a href="mailto:francoisduhaim77@hotmail.com">francoisduhaim77@hotmail.com</a> . ou sur Facebook Festineige <b>Information : 819 538-8930</b>
27 FÉVRIER  <b>GRATUIT</b>	Journée « Viens jouer dehors »	Les Loisirs Beaurivage	<b>À partir de midi</b> : patinage, glissades, raquette, maquillage pour enfants, soupe et hot dog à 1,00 \$. <b>Information : 819 538-2555</b>
27 ET 28 FÉVRIER  <b>FAIBLE COÛT</b>	Grande fête des neiges	Station plein air Val-Mauricie	Animation, mascottes, glissades sur tube, structures gonflables (\$). <a href="http://www.ilemelville.com">www.ilemelville.com</a> <b>Information : 819 536-7155</b>
2 MARS  <b>GRATUIT</b>	Carnaval d'hiver pour toute la famille	Shawi en forme et Revitalisation des quartiers St-Marc et Christ-Roi	<b>De 10 h à 14 h au parc des Trois-L.</b> Activités extérieures pour bouger en famille. Hockey, glissades, jeux pour tout-petits, collation et chocolat chaud. <b>Information : 819 537-8851</b>

**POUR AVOIR D'AUTRES IDÉES, CONSULTEZ BOUGEZPLUS.COM**