

VIENS À LA TUQUE

PARCE QUE T'ES PAS
UN TOURISTE
COMME LES AUTRES,
T'ES UN AVENTURIER

Tourisme La Tuque
1 877 424-8476
tourismelatuque.com

Photo : Guylaine Boivin

La Tuque

LA MAURICIE COMME TU NE L'AS JAMAIS VUE

T'ES UN AVENTURIER DANS L'ÂME, TU CHERCHES L'INSOLITE, L'« AUTREMENT », LE JAMAIS VU? SAUTE DANS TA VOITURE, ENFOURCHE TA MOTO, MONTE À BORD DE TON VR ET VIENS ROULER AVEC DES YEUX RONDS LE LONG DE LA RIVIÈRE SAINT-MAURICE, DIRECTION LA TUQUE.

À 2 h 30 de route de Québec et 3 h de Montréal, l'arrière-pays de la Mauricie t'offre 30 000 km² de panoramas à couper le souffle où tu pourras t'en mettre plein la vue, plein les bottines et plein ton panier de pêche aussi!

Ici, la nature est aussi pure que le rire contagieux de ses habitants. Le plaisir s'y conjugue à l'état brut au cœur d'espaces plus grands que nature. À découvrir sans modération!



SOMMAIRE

INSPIRE, EXPIRE, À FOND LA CAISSE!.....	3
RANDONNÉE / À PIEDS JOINTS DANS L'AVENTURE	4
VÉLO / PLAISIR SUR DEUX ROUES	6
KAYAK / À GRANDS COUPS DE PAGAIE.....	8
DÉCOUVERTES LOCALES.....	10

Rédaction : Diane Laberge

Photo : Félix Rioux

A person in a dark hoodie and blue jeans stands on a large, mossy rock in the foreground, with their arms raised towards a multi-tiered waterfall cascading over dark rocks. The waterfall is surrounded by a dense forest of green trees and foliage. The scene is captured in a vertical orientation.

Inspire, expire,
À FOND LA CAISSE!

EN TANT QU'AMATEUR DE PLEIN AIR, TU CONNAIS LE BONHEUR DE VIVRE DEHORS, DE RESPIRER DE GRANDES BOUFFÉES D'AIR FRAIS À T'EN METTRE PLEIN LES POUMONS. QUE TU CHERCHES À REFAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE OU À REDÉCOUVRIR TA VRAIE NATURE, LA TUQUE EST L'ENDROIT PARFAIT POUR DÉPOSER TES PÉNATES, BOUGER OU RELAXER.

Que tu cherches à faire vibrer ta fibre de guerrier ou à initier ta famille au bonheur tout simple d'un contact direct avec une nature follement généreuse, viens profiter à fond de nos lacs et de nos rivières, de nos sentiers récréotouristiques, des sites de camping rustiques ou du confort d'un chalet tout équipé au cœur de l'immensité.



À PIEDS JOINTS

dans l'aventure

ICI, IMPOSSIBLE DE METTRE UN PIED DEVANT L'AUTRE SANS ÉCARQUILLER LES YEUX! LOIN DU BROUHAHA QUOTIDIEN, CHAQUE RANDONNÉE EST UNE OCCASION DE DÉCOUVRIR DAME NATURE DANS SON ÉLÉMENT. IL N'Y A PAS QUE LA BEAUTÉ POUR S'ÉMERVEILLER. ATTENDS DE VOIR LES POSSIBILITÉS DE RANDONNÉE.

À proximité du centre-ville de La Tuque, les sites où bouger ou escalader des montagnes ne manquent pas, tout comme le nombre de bénévoles passionnés prêts à te guider ou à t'encourager.



3

RANDOS INCONTOURNABLES



CLUB KM-0 (LA TUQUE)

Claude, le président du club, te suggère le 12 km (aller-retour) longeant un ruisseau et de nombreux bassins avec cascades sur les premiers kilomètres. On poursuit avec quelques montées et descentes — bon pour le mollet — avant d'atteindre le refuge et les plateformes de camping.

Coût : Refuge : 12 \$/personne | Camping (plateforme) 12 \$
Carte de membre annuelle : 10 \$

PLUS D'INFORMATIONS ET DE SUGGESTIONS
SUR TOURISMELATUQUE.COM.

CLUB DES 3 RAQUETTES (LA TUQUE)

On a beau l'appeler 3 raquettes, on trouve ici plus de 90 kilomètres de sentiers de randonnée accessibles aussi durant l'été. Envie de prendre de la hauteur? Opte pour les sentiers faciles ou intermédiaires à proximité de la montagne du Centre Ski La Tuque. Des aires de repos accessibles et des aires d'observation offrent une impressionnante vue en plongée sur la ville.

**Carte de membre annuelle : 10 \$/personne |
15 \$/couple | 20 \$/famille**



SENTIERS D'A.D.E.L.E (LAC-ÉDOUARD)

On offre plus de 20 kilomètres de sentiers sur les pourtours du majestueux lac Édouard où se trouve un sympathique village rempli d'histoire situé à 50 minutes de La Tuque.

Carte de membre annuelle : 20 \$



PLAISIR

sur deux roues

PENDANT QUE LES SPORTIFS SORTENT LEURS PNEUS À CRAMPONS ET JOUENT DU MOLLET SUR LES SENTIERS DE MONTAGNE, LES FAMILLES METTENT LA PÉDALE DOUCE SUR LES PISTES PLUS FACILES. QUE TU SOIS DÉBUTANT OU EXPERT, ON A CE QU'IL FAUT POUR UN DÉFI À TA MESURE.



Photo : Félix Rioux



Photo : Club Mauricycle



Photo : Club Mauricycle

3 PARCOURS INSPIRANTS

80 KM DE SENTIERS DE VÉLO DE MONTAGNE EN FORÊT

Intermédiaire - Expert

Direction Club Mauricycle. Imagine 80 km de sentiers de vélo en forêt, dont 15 km à voie simple! Ici, les bénévoles entretiennent des pistes balisées et sécuritaires. Carte de membre et carte des sentiers disponibles au bureau d'information touristique.



Photo : Club Mauricycle

BOUCLE DE 10,8 KM

Intermédiaire - Avancé

Jacques, président du club Mauricycle, craque pour cette boucle de 10,8 km. Accessible par le pont suspendu de la rive Ouest, elle propose plusieurs pistes étroites et s'adresse aux cyclistes de niveau intermédiaire.

BOUCLE DE 15 KM

Facile - Intermédiaire

Mordu de vélo et passionné de la région, Alexandre opte pour une boucle de 15 km de sentiers balisés de niveau intermédiaire, parfaite pour rouler en toute sécurité en découvrant la beauté de La Tuque.

33 KM DE PISTE CYCLABLE

Quelle belle sortie à faire en vélo sur cette voie asphaltée longeant quelques cours d'eau et offrant de beaux points de vue à la fois urbains et forestiers!

Boucle de 10 km | Facile

Notre boucle chouchou longe la Petite rivière Bostonnais, traverse le Parc des Chutes-de-la-Petite-Rivière-Bostonnais et revient à proximité de la rivière Saint-Maurice.



Photo : Valérie Lévesque

PAS D'ÉQUIPEMENT?
LA TUQUE OFFRE PLUSIEURS
POSSIBILITÉS DE LOCATION
DE VÉLO DE ROUTE OU DE
MONTAGNE. ET POURQUOI PAS
UN TANDEM?

INFOS ET SUGGESTIONS DE PARCOURS :
TOURISME.LATUQUE.COM



À GRANDS COUPS

de pagaie

EN CANOT, EN KAYAK, EN PLANCHE À PAGAIE, ON VIENT DÉCOUVRIR LA MULTITUDE DE LACS ET DE RIVIÈRES ENTOURANT LA TUQUE.

SAVAIS-TU QU'IL EST POSSIBLE DE METTRE À L'EAU EN VILLE GRATUITEMENT TON EMBARCATION NON MOTORISÉE?

À QUELQUES MINUTES DU CENTRE-VILLE, VIENS PAGAYER EN TOTALE AUTONOMIE DANS UNE NATURE À LA FOIS SAUVAGE ET ACCUEILLANTE.

Viens vivre ton côté aventurier en toute sécurité. Pour te guider dans ton expérience, plusieurs cartes et relevés — disponibles sur le Web et à Canot Kayak Québec — identifient les rapides, les niveaux de difficulté, les portages et les sites de campings rustiques le long des parcours. Pas d'équipement nautique? On loue sur place, à La Tuque.

SAVIEZ-VOUS QUE

LA TUQUE
REPRÉSENTE EN
SUPERFICIE PRÈS DE 70 %
DE TOUS LES MILIEUX HUMIDES
DE LA MAURICIE? RICHES EN
BIODIVERSITÉ, CES HABITATS
FAUNIQUE EXCEPTIONNELS
ACCUEILLENENT DE
NOMBREUSES ESPÈCES.
À DÉCOUVRIR!



4 POINTS D'EAU À DÉCOUVRIR

D'UN BARRAGE À L'AUTRE SUR LA RIVIÈRE SAINT-MAURICE

En aval de la centrale de La Tuque ou encore entre les barrages Beaumont, Trenche et Rapide-Blanc, une virée sur la Saint-Maurice est mémorable et tu pourras faire de bien beaux selfies pour impressionner la galerie.

SUR LA TORTUEUSE RIVIÈRE CROCHE

Étroite et tortueuse, la rivière Croche est canotable sur plus de 90km. On la découvre en totalité ou par section lors d'expéditions échelonnées sur un ou plusieurs jours. Au tournant d'un méandre, attends de voir les plages de sable fin. Tout le monde à l'eau!



Photo : Félix Rioux



Photo : Martin Moreau

AUX OISEAUX DANS LE MARAIS DE LA FITZPATRICK

Dans ce véritable delta formé d'îles et de pointes de terre encerclant de nombreuses baies peu profondes à la rencontre de deux rivières – Saint-Maurice et Croche –, on vient pagayer au son du battement d'ailes des grands hérons. À vos appareils photo! La richesse de la faune est exceptionnelle.

PLAGE ET CANOTAGE AU LAC-ÉDOUARD

À 50km de La Tuque, le lac Édouard est parsemé d'îles, de presqu'îles, de plages de sable fin et d'une héronnière. De sa plage animée, il est possible d'accéder à quelques petites plages privées qui sont en fait des terrains de canot-camping. À vos embarcations!



PÉCHÉS MIGNONS

à saveurs d'ici

LE PLEIN AIR, ÇA CREUSE L'APPÉTIT! POUR SUSTENTER TES PAPILLES, RESTOS, BISTROS ET PETITES MICROS DU COIN T'OFFRENT DES MENUS DIVINS INSPIRÉS DES SAVEURS LOCALES.



Photo : Megan Larouche



MICROBRASSERIES : POUR LES ASSOIFFÉS DE PLAISIRS

Pendant que les chefs se réinventent, les microbrasseurs en font tout autant. À La Tuque, deux microbrasseries mettent les bouchées doubles pour titiller le palais des connaisseurs. Il faut voir se multiplier les partenariats locaux entre producteurs, artisans et transformateurs, d'où la création de spectaculaires savons et shampoings à la bière. Savais-tu qu'il existe des bières artisanales fermentées à partir de fraises et de camerises? Pas surprenant quand on voit la qualité des fraises d'ici.



Photo : Lorraine Hallée



Photo : Félix Rioux

AUTOCUEILLETTE : CHAMPIGNONS ET PETITS FRUITS

Tu connais les fraises certifiées climat nordique? Le climat plus frais facilite la concentration de leurs sucres et cela leur donne en bouche un petit goût de « revenez-y ».

L'autocueillette procure un plaisir que partagent les enfants sans modération. Besoin d'un puissant antioxydant? Récoltée dès juin, la camerise — ce super fruit méconnu — arbore le look allongé d'un bleuets, possède un goût de framboise et de mûre et riche en vitamines C et A. C'est le petit fruit sucré par excellence pour refaire le plein d'énergie. Pas le bec sucré? On troque le champ pour la forêt, le temps d'une généreuse cueillette de champignons sauvages.

③ TRUCS POUR SALIVER CET ÉTÉ!

DÉCOUVRIR LA BOÎTE À LUNCH DU RANDONNEUR

Une sortie en plein air? Passe chercher ta boîte à lunch du randonneur à l'un des commerces participants pour refaire le plein d'énergie : salades, crudités, wraps et autres gourmandises... Santé!

PIQUE-NIQUER AU SOMMET DE LA TUQUE

Au sommet de la montagne du Centre Ski La Tuque, tu ne seras pas déçu. Avec tous tes sens en alerte, offre-toi un pique-nique en bonne compagnie. Attends de voir La Tuque vue d'en haut!

S'OFFRIR UNE PAUSE RAFRAÎCHISSANTE À SAVEUR LOCALE

Une petite soif? Viens goûter des bières artisanales qui ont du mordant à l'une des deux microbrasseries du coin.



Photo : Dara Veillette



Photo : Caroline Bérubé



Photo : Absolu

PARCE QUE POUR TOI,
**DES VACANCES
TOUT INCLUS,
ÇA COMPREND
UN FEU DE CAMP
PIS DE L'AIR PUR!**

Tourisme La Tuque
1 877 424-8476
tourismelatuque.com



Photo : Absolu