

Campus de Québec

Pour favoriser les activités sportives extérieures ou les déplacements actifs, il est important de savoir que dans l'édifice du campus de Québec, on retrouve :

- ✓ Une douche dans les toilettes pour femmes de l'étage
- ✓ Une douche dans les toilettes pour hommes de l'étage
- ✓ Une douche dans la salle de bain adaptée de l'étage (non genrée)
- ✓ Des supports à vélos sont installés [devant la porte d'entrée principale](#) du campus
- ✓ Des belles initiatives soutenues par le [comité sport](#) de l'AEHC-QC

Centres de conditionnement physique à proximité

Nom	Activités	Contact	Tarif étudiant
Gym Le Podium	Salle d'entraînement Club de powerlifting	Courriel : info@gymlepodium.com	Non, mais essais gratuits aux résidents de la Ville de Québec.
Éconofitness 24/7	Salle d'entraînement Cours de groupe Programmes d'entraînement	Tél. : 418.682.3200	Non, mais accès à des rabais exclusifs pour les membres. Rabais Exclusifs Éconofitness
Studio unis boxe	Boxe de groupe et privé Cours de combat sportif Cours de karaté Auto-défense	Courriel : quebec@studiosunis.com Tél. : 418.523.6638	Non, mais promotions fréquentes :

			➤ 3 cours d'essai au coût de 19.95\$ plus taxes
Roc Gyms	Escalade Aire de spas et saunas Service de vélos électriques Location d'équipement sur place	Tél. : 418.647.4422	Oui, rabais étudiant de 15% sur tous les abonnements et accès journaliers
PEPS de l'Université Laval	Salles d'entraînement Réservation de terrains Bains libres Cours de groupe Programmes d'entraînement Activités libres (escalade, patinage, hockey, golf, basketball, badminton, volleyball, tennis, pickleball, etc.)	Tél. : 418.656.7277	N/A

Patinoires et arénas

Pour plus d'informations et d'options : [Patinoires intérieures](#) ; [Patinoires extérieures](#)

Emplacement	Activités et installations	Services et installations	Tarifs
Centre de glaces Intact Assurance	Patinage libre	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Location de patins et de casques ➤ Location gratuite de l'équipement pour 	Gratuit aux résidents de l'agglomération de Québec

		personnes à mobilité réduite ➤ Service d'aiguisage de patins	
Aréna Bardy	Patinage libre Bâton-rondelle	➤ Accès-Loisirs Québec offre le prêt de patin et de casque gratuitement	Accès gratuit
Patinoire réfrigérée Bleu Blanc Bouge au parc Victoria	Patinage libre Hockey et bâton-rondelle (inscription obligatoire)	➤ Accès et prêt d'équipement gratuit en tout temps ➤ Roulottes chauffées et toilettes sur place	Accès gratuit
Anneau de glace des plaines d'Abraham	Patinage libre	➤ Chalet des patineurs ➤ Service de location ➤ Service d'aiguisage de patins	Accès gratuit
Domaine de Maizerets	Sentier glacé pour le patinage libre	➤ Prêt des aides à patiner pour enfants et adultes	Accès gratuit
Patinoire réfrigérée de la Place D'Youville	Patinage libre	➤ Prêt des aides à patiner pour enfants et adultes ➤ Pavillon d'accueil et toilettes ➤ Location d'équipement	Accès gratuit
Parc Terrasse-du-Bon-Air	Patinage libre	➤ Patinoire pour hockey	Accès gratuit

	Hockey libre	➤ Anneau de glace pour le patinage	
--	--------------	------------------------------------	--

Parcs et bases de plein air

Pour plus d'infos et d'options : [Parcs et bases de plein air](#)

Parc	Activités	Services et installations	Tarifs
Baie de Beauport	Baignade extérieure Canot Kayak Pétanque Planche à pagaie Planche à voile Soccer de plage Surf cerf-volant (kitesurf) Vélo Volleyball de plage Vélocross	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Service de location d'équipement (kayak, planche à pagaie) ➤ Douches ➤ Toilettes 	Baie de Beauport Tarifs et heures d'ouverture
Base de plein air de Sainte-Foy	Baignade Canot Conditionnement physique Glissade sur tube Kayak de mer et récréatif Sentiers pédestres Planche à pagaie Rabaska	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Service de location d'équipements de sport et de plein air ➤ Toilettes 	<p>Tarifs préférentiels pour résidents de Québec, de L'Ancienne-Lorette et de Saint-Augustin-de-Desmaures</p> <p>Activités Plein Air accessibles et disponibles toute l'année</p>

	<p>Raquette Soccer Ski de fond Tir à l'arc Trottinette des neiges</p>		
<p>Centre de plein air de Beauport</p>	<p>Piscine extérieure Canot Rabaska Kayak Sentiers pédestres Patinage Pétanque Raquette Ski de fond Vélo Volleyball</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Chalet chauffé ➤ Toilettes ➤ Location d'équipement (canot, kayak, rabaska) 	<p>Accès gratuit aux activités</p>
<p>Domaine de Maizerets</p>	<p>Piscine extérieure Sentiers pédestres Patinage Raquette Ski de fond Trottinette des neiges Vélo Fatbike</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Location d'équipement (skis de fond, raquettes, patins, trottinette des neiges, vélo à pneus surdimensionnés (<i>fat bike</i>)) ➤ Chalet chauffé ➤ Toilettes ➤ Station de réparation de vélo 	<p>Accès au site gratuit</p>

Campus nordique de l'Université Laval	Ski de fond Patinage Glissade Sentiers de marche et de raquette	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Prêt de traîneaux et tapis de glisse ➤ Stations de détente 	Accès gratuit
---------------------------------------	--	---	---------------

Réseau cyclable

Plusieurs circuits vous invitent à des excursions qui vous dévoileront les splendeurs de nombreux endroits de la ville.

Consultez aussi la section [Déplacement - Réseau cyclable](#) pour la carte du réseau utilitaire et des renseignements utiles sur les types de voies cyclables.

[Ville de Québec - Carte mobile](#)

Piste	Description
Promenade Samuel-De Champlain	La promenade Samuel-De Champlain est un endroit à découvrir absolument dans la capitale pour admirer le fleuve, profiter d'un environnement verdoyant exceptionnel et pratiquer différents sports.
Corridor de la Rivière-Saint-Charles	Piste multifonctionnelle de 32 km, ce corridor longe la rivière Saint-Charles à partir du pont Samson situé à l'est jusqu'au pont Scott en direction ouest.
Corridor des Beauportois	Le corridor des Beauportois est une piste multifonctionnelle qui relie le camping municipal de Beauport au secteur commercial de la rue Clemenceau. Long de 5,7 km, il donne également accès au corridor du Littoral via la piste cyclable située le long de la rivière Beauport.

Corridor des Cheminots	Parcourant 22 kilomètres (44 kilomètres aller-retour), de l'arrondissement de La Cité-Limoilou jusqu'à l'arrondissement de La Haute-Saint-Charles, le corridor des Cheminots offre ses paysages pittoresques aux cyclistes, aux piétons et aux amateurs de patin à roulettes. Il traverse les arrondissements de La Cité-Limoilou, de Charlesbourg et des Rivières, le village de Wendake ainsi que l'arrondissement de La Haute-Saint-Charles.
Corridor du Littoral	Situé près du fleuve, le corridor du Littoral s'étend sur 48 kilomètres entre la ville de Saint-Augustin-de-Desmaures et la chute Montmorency. Il donne à voir aux gens qui l'empruntent un décor à couper le souffle. Certains tronçons s'offrent également aux marcheurs, patineurs à roues alignées, de même qu'aux personnes à mobilité réduite.
Parcours des Anses	Cette piste multifonctionnelle de 15 km est située sur la rive-sud en bordure du fleuve Saint-Laurent. Le parcours des Anses est entièrement asphalté et toute la famille peut y pratiquer le vélo, le patin à roues alignées et la marche grâce à ses voies désignées. À observer le long du parcours : les ponts, les fortifications de Québec, illuminées en soirée, le Château Frontenac et l'île d'Orléans.

Location et prêt d'équipements sportifs

Pour plus d'info : [Réservation de salles, matériel et plateaux sportifs](#)

Emplacement	Type d'équipement	Contact	Tarifs
PEPS de l'Université Laval	<p>Matériel d'activités estivales :</p> <ul style="list-style-type: none">- Ballons- Ensemble de volleyball de plage- Jambières- Etc. <p>Matériel de plein air :</p> <ul style="list-style-type: none">- Sac à dos d'expédition- Bâtons de marche- Sac de couchage- Etc. <p>Matériel sportif varié :</p> <ul style="list-style-type: none">- Ensemble de spikeball- Chaussons d'escalade- Ceinture d'aquajogging- Etc. <p>Matériel de sports hivernaux :</p> <ul style="list-style-type: none">- Patins- Raquettes- Skis de fond- Etc.	418.656.2131 poste 404978	Prêt d'équipement PEPS

Sports aux Pucés Québec	<ul style="list-style-type: none"> - Skis alpins - Planches à neige - Raquettes - Skis de fond - Etc. 	<p>418.688.9889</p> <p>Sportsauxpucés-quebec@live.ca</p>	Sports aux pucés Québec
Echo sports	<ul style="list-style-type: none"> - Skis alpins - Planches à neige - Skis de fond - Raquettes - Vélos - Etc. 	<p>1.877.683.3338</p> <p>info@echosports.ca</p>	<p>LOCATION D'ÉQUIPEMENTS SPORTIFS - Echo sports</p> <p>*Service offert aux habitants de la ville de Québec et les environs seulement</p>

Réservations d'installations sportives

Pour plus d'options : [Réservation de salles, matériel et plateaux sportifs](#)

Emplacement	Activités	Tarifs	Inscription
Peps de l'Université Laval	Badminton Volleyball Basketball Tennis Racquetball Pickleball Tennis de table Squash	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 10.44\$ plus taxes par personne pour non-membres ➤ Gratuit pour membres 	<p>Page d'accueil - PEPS - Réservation de terrains</p> <p>* La personne qui n'est pas membre du PEPS et qui souhaite réserver un terrain peut le faire en respectant ces consignes :</p>

	Patinoire		<ul style="list-style-type: none"> • Il est possible de réserver un seul terrain par personne par jour. • Il n'est pas possible de réserver de terrains à l'avance. La personne doit réserver son terrain la journée même.
YMCA	Basketball Soccer Volleyball Badminton Pickleball Etc.	<p>Disponible avec abonnement qui donne accès à une salle d'entraînement, aux activités libres, aux cours, etc.</p> <p>Également possible d'avoir un essai gratuit au centre.</p> <p>YMCA Saint Roch - YMCA</p>	Courriel : contact@ymcaquebec.org

Bains libres

Pour plus d'information et d'options : [Piscines intérieures](#)

Emplacement	Horaire	Tarifs
Centre communautaire Ferland	Piscines intérieures - Centre communautaire Ferland	Gratuit
Centre communautaire Lucien-Borne	Piscines intérieures - Centre communautaire Lucien-Borne	Gratuit
Centre communautaire Michel-Labadie	Piscines intérieures - Centre communautaire Michel-Labadie	Gratuit

Complexe Jean-Paul-Nolin	Piscines intérieures - Complexe Jean-Paul-Nolin	Gratuit
Piscine Sylvie Bernier (fermée temporairement)	Piscines intérieures - Piscine Sylvie-Bernier	Gratuit
YMCA Saint-Roch	Piscines intérieures - YMCA St-Roch	Gratuit
Arpidrome	Piscines intérieures - Arpidrome	Gratuit
YWCA Québec	Piscines intérieures - YWCA Québec	Gratuit

Programmation

Pour plus d'options : [Activités des organismes partenaires \(répertoire\)](#)

Organisme	Activités	Inscription	Contact
Programmation de la Ville de Québec	Activités sportives libres Activités aquatiques Activités avec des organismes partenaires (ex. Cardio et musculation, Boxe, Basketball, Kinball, Mise en forme, Pilates, Pickleball, Volleyball, Yoga, etc.)	Varie selon l'organisme et l'activité. Vous pouvez trouver les informations au lien suivant : Loisirs et sports	Varie selon l'organisme et l'activité. Vous pouvez trouver les informations au lien suivant : Loisirs et sports
YMCA	Cardio boxe Cardio tonus Cardio danse Circuit athlétique HIIT Mobilité et force	Inscription en devenant membre YMCA gym: Découvrez nos nombreuses installations - YMCA - YMCA	contact@ymcaquebec.org

	Pilates Yoga Zumba Etc.		
YWCA	Yoga Cardio danse Zumba Méditation Cardio fitness Pilates Etc.	Inscription en ligne ou au téléphone. * Toute personne ayant un faible revenu peut faire une demande à leur partenaire Accès-Loisirs pour une évaluation de dossier afin d'avoir accès à des cours de loisirs et d'activités physiques gratuitement.	418.683.2155 Accueil - YWCA
Ligue de dodgeball de Québec	Ballon-chasseur	Inscriptions ligue de dodgeball	Accueil - LDQ - Ligue de dodgeball de Québec
Ligues et clubs de l'Université Laval	Ligue de basketball Ligue de flag football Ligue d'ultimate Ligue de pickleball Ligue de badminton Club de plein air Club de volleyball de plage Club de course à pied Etc.	Ligues et clubs PEPS	clubsul@sas.ulaval.ca 418 656-2131, poste 408531