

1. Suggestion activités pour le projet de parrainage

- Les Randonnées

Découvrez les plus beaux lieux de marche à Sherbrooke, les plus beaux espaces naturels et urbains de la ville

Parc du Mont-Bellevue

819 570-5640

www.ville.sherbrooke.qc.ca

En plein cœur de la ville, 2 montagnes et 25 km de sentiers sur une superficie de 202 hectares

Hauteur du mont Bellevue : 327 m

Hauteur du mont John-S.-Bourque : 370 m

Parc écoforestier de Johnville

819 569-9388

www.parc-johnville.qc.ca

Ville de Cookshire-Eaton, Corporation de conservation du boisé de Johnville inc.

Le parc écoforestier de Johnville, propriété de la Ville de Sherbrooke, offre une aire protégée de 224 hectares pour le plus grand plaisir des randonneurs en recherche de calme absolu, à quelques kilomètres à peine de l'arrondissement de Lennoxville.

Bois Beckett: 6,1 km

www.boisbeckett.org

Les sentiers du bois Beckett sont une oasis de verdure en pleine ville. Totalisant 6,1 km, ils sont entièrement balisés et tout indiqués pour les marcheurs de tous les niveaux. Accès par la rue Beckett, à l'extrémité nord du boulevard Jacques-Cartier. Stationnement sur rue.

Boisé Lucien-Blanchard: 6 km

www.charmes.org

Sentiers boisés longeant la rivière Magog. Un havre de paix en plein cœur de la ville.

Stationnement gratuit rue Cabana.

Base de plein air André Nadeau: 11,5 km

www.basepleinair.ca

Pour un total de 11,5 km, 4 circuits allant de 1,5 km à 5,3 km. Accès par le chemin Blanchette, stationnement gratuit.

Promenade du Lac-des-Nations: 3,5 km

www.citedesrivieres.com

Sentier polyvalent de 3,5 km qui encercle le lac, accueille les marcheurs, les cyclistes et les patineurs.

Marais Réal-D.-Carbonneau: 2 km

www.charmes.org

Explorez le seul milieu humide accessible à Sherbrooke, 2 km de sentiers, parfois sur pilotis. Accès par la rue Saint-François Nord. Stationnement gratuit.

Gorge de la Magog: 1 km

www.charmes.org

En plein centre-ville, les sentiers de la gorge vous permettent de découvrir le berceau de l'industrialisation de Sherbrooke. Stationnement rue des Abénaquis. Parcours en aval de la centrale Frontenac seulement.

Sanctuaire de Beauvoir

169, chemin de Beauvoir
Bromptonville

Le sanctuaire de Beauvoir est situé sur le sommet d'une de plus hautes montagnes de la région de l'Estrie. On y retrouve des sentiers offrant des aires de repos et de repas.

Randonnée pédestre du Lac des Nations

Consulter les activités organisées par le Pavillon Armand-Nadeau avec ses partenaires :

http://www.citedesrivieres.com/animations_des_partenaires-213-fr.html#fevrier

Les Sentiers de l'Estrie

5182, boulevard Bourque, 819 864-6314
www.lessentiersdelestrie.qc.ca

- Camping sauvage

Le Ruisseau d'Or, village amérindien

Base de plein air André Nadeau
5302, chemin Blanchette
819 864-1907 (messagerie vocale)
www.basepleinair.ca
basepleinair@sympatico.ca

- Centre hydraulique des Abénaquis

120, des Abénaquis
Sherbrooke (Québec) J1H 1H3
Accès rue Frontenac au Centre ville de Sherbrooke

- D'arbre en arbre

<http://www.arbresutton.com/>

- Laiterie de Coaticook : visite guidée gratuite

<http://www.laiteriedecoaticook.com/>

- Partage de musique, livre, recette

- Jouer aux quilles ou au billard

Bistro 24 Juin enr.

1056, 12e Avenue Nord
819 820-0625

Bar La Virée

128, rue Wellington Sud
819 562-1564

Le Liverpool (Bar)

28, rue Wellington Sud
819 822-3724

Salon de quilles Alpha

4450, boulevard Bourque
819 348-4450

Salon du billard

1239, rue Denault
819 564-6571

Salon de quilles Fleurimont

1201, 12e Avenue Nord
819 823-1201

Salon de quilles Sher-Mont

1245, rue King Est
819 346-1245

Salle de quilles de l'Estrie

2299, rue King Ouest
819 569-7353

Salon de quilles Jeannot

435, rue King Est
819 562-3730

Salon de quilles du Centre communautaire de loisir Sherbrooke

1010, rue Fairmount
819 821-5601

- Faire du sport ensemble à l'intérieur ou à l'extérieur :

LES ARENAS

Aréna Eugène-Lalonde

(Arr. de Fleurimont)

350, rue Terrill

Renseignements : 819 821-5794

Centre Julien-Ducharme

(Arr. de Fleurimont)

1671, chemin Duplessis

Renseignements : 819 565-0522

Aréna W.-B.-Scott

Université Bishop's

(Arr. de Lennoxville)

Renseignements : 819 822-9600, poste 2333

Centre récréatif Ivan-Dugré

(Arr. du Mont-Bellevue)

1250, rue Galt Ouest

Renseignements : 819 821-5866

Centre récréatif de Rock Forest

(Arr. de Rock Forest–Saint-Élie–Deauville)

5265, rue de Gaspé

GOLF

Club de golf de Sherbrooke (18 trous)

1000, rue Musset

819 563-4987, 819 346-GOLF

www.golfsherbrooke.com

Club de golf LongChamp (18 trous)

3455, rue du Fer-Droit

819 563-9899

www.golflongchamp.com

Club de golf Venise (36 trous)

1519, chemin de la Rivière

819 864-9891

Club de golf Milby (18 trous)

2200, chemin Bowers (route 147)

819 562-4260

Club de golf Vieux Lennoxville (9 trous)

19, chemin du Golf

819 562-4922

Parcours exécutifs ou par 3

Club de golf et tennis Prince de Galles (18 trous)

2549, chemin des Écossais
819 573-5535
www.golfprincededgalles.com

Golf de l'Estrie (18 trous)

2690, chemin des Écossais
819 562-4128

Golf Les Bosquets (2 parcours de 9 trous)

825, chemin Saint-Roch, sortie 133 de l'autoroute 10
819 565-2266

MINI-GOLF

Mini-golf du parc Jacques-Cartier

819 560-4275, 819 822-6043
Accès par la rue Marchant

Multi-golf Fleurimont

1641, chemin Duplessis
819 829-1866

Rollo-Bollo et lance-balles

Golf intérieur, ouvert à l'année
Golf Horizons
900, boulevard Bourque, Magog
819 868-4040
www.golfhorizons2000.qc.ca

TENNIS ET CENTRES SPORTIFS

Centre sportif de l'Université de Sherbrooke

2500, boulevard de l'Université
819 821-7575
www.usherbrooke.ca/sport

Centre récréatif et sportif John-H.-Price

Université Bishop's, 2600, rue College
819 822-9600, poste 2666
www.ubishops.ca

Centre de l'activité physique du Cégep de Sherbrooke

355, rue du Cégep
819 564-6360, poste 273
www.cegepsherbrooke.qc.ca

Centre récréatif de Rock Forest

5265, rue de Gaspé

819 564-8001

- Aller à des soirées québécoises ou interculturelles :

Centre communautaire à Rock Forest

5265, rue Gaspé

Sherbrooke (Qc) J1N 2C8

Adresses internet des associations interculturelles

Service d'aide aux Néo-Canadiens : <http://www.aide-internet.org/~sanc/>

Actions interculturelles de développement et d'éducation : <http://www.aide.org/aide/>

Rencontre Interculturelle des Familles de l'Estrie <http://www.geocities.com/rifecanada/>

Associations ethniques et multiethnique : <http://www.csrs.qc.ca/index.php?id=2594>

Famille espoir : <http://familleespoir.ca/Famille%20Espoir/Bienvenue.html>

- Participer à des activités étudiantes : 5@7 facultaire**- Aller à un spectacle ensemble : salle de spectacle et leur site internet**

<http://www.bonjourquebec.com/qc-fr/repertoire-services-touristiques/salle-de-spectacle-theatre/cantons-de-lest/>

Le Vieux Clocher de Sherbrooke

1590, rue Galt Ouest

819 822-2102

www.vieuxclocher.com

Tarification pour les groupes, renseignements

819 847-4858

Théâtre Granada, salle Sylvio-Lacharité

53, rue Wellington Nord

819 565-5656

www.theatregranada.com

Théâtre Centennial de l'Université

Université Bishop's

2600, rue College

819 822-9692

www.ubishops.ca/ccc/cultural/mcn/index.html

Salle Bandeen de l'Université Bishop's

2600, rue College

819 822-9692

www.ubishops.ca

- Les cinémas

Cinéplex Galaxy Sherbrooke

4204, boulevard Bertrand-Fabi

819 821-9999

www.galaxycinemas.com

Maison du cinéma (centre-ville)

63, rue King Ouest

819 566-8782

www.lamaisonducinema.com

Ciné-parc Orford

Sortie 123 de l'autoroute 10

819 843-9575

<http://orford.cine-parc.com>

Projection extérieure, été seulement.

- Les Galeries d'art

Galerie d'art Foreman de l'Université Bishop's

2600, rue College

Renseignements: 819 822-9600, poste 2687

www.ubishops.ca/artgallery.htm

De septembre à juillet: du mardi au dimanche, de 12 h à 17 h, ainsi que les soirs de représentation au Théâtre Centennial.

Galerie Horace

74, rue Albert

Renseignements: 819 821-2326

horace@abacom.com

Ce lieu de diffusion en art actuel, appartenant au Regroupement des artistes des Cantons-de-l'Est (RACE), présente les œuvres récentes d'artistes de l'Estrie et de l'extérieur de la région.

Centre d'arts La Nef

1175, rue King Ouest

Renseignements: 819 432-0608

Centre culturel Pierre-Gobeil

970, rue du Haut-Bois

Renseignements: 819 564-1091

Regroupement des artistes de l'arrondissement de Rock Forest–Saint-Élie–Deauville.
(Multidisciplinaires)

Maison des arts et de la culture de Brompton

1 rue Wilfrid-Laurier, Sherbrooke

819 846-1122

www.maculturebrompton.com

- Les musées

Centre culturel et du patrimoine Uplands (1862)

9, rue Speid

819 564-0409

www.uplands.ca

Uplands est une magnifique résidence de style néogeorgien convertie en musée.

Thé à l'anglaise

Durant la saison estivale et les week-ends à l'année, dégustez le thé de l'après-midi selon la tradition anglaise.

- Visiter Magog :

Description : La ville de **Magog** est un important centre touristique. Elles offrent à ses visiteurs des routes panoramiques qui permettent tantôt d'apercevoir le lac Memphrémagog, tantôt des paysages montagneux à couper le souffle. Un incontournable : le Parc national du Mont-Orford qui propose une grande variété d'activités!

Club de Tennis et Multi-forme Magog

10 ch. de la Plage des Cantons

Magog, QC

Tél: 819 868-0444

Centre multi-sports quatre saisons, tennis intérieur/extérieur sur terre battue, piscine intérieur/extérieur, escalade, aquaforme, workout, conditionnement physique, location de patins à glace, bronzage et plus encore.

Équitation Orford

1188 ch. de la Montagne

Orford, QC

Tél: 819 843-2989

Randonnée à cheval sur réservation.

Karting Orford

4150 rue Sherbrooke

Magog, QC

Tél: 819 868-9996

Sans frais: 1 877-377-6376

Karting ou go-kart pour enfants et adultes. Atteignant jusqu'à 100 km/h. Ouvert sept jours de 10 h à 22 h.

Labyrinthe Magog

120 ch. plage des Cantons, rte 112

Magog, QC

Tél: 819 868-4188

Amusez-vous durant 90 minutes à répondre aux énigmes humoristiques à pied ou en patins.

Mont Orford

4380 ch. du Parc

Orford, QC

Tél: 819 843-6548

Sans frais: 1 866 673-6731

Remontée gondole tous les jours de la St-Jean Baptiste à la Fête du Travail, puis tous les week-ends jusqu'à l'Action de Grâce. Arbraska : parcours aventure, tyroliennes et murs d'escalades.

Parc national du Mont-Orford

3321 ch. du Parc

Orford, QC

Tél: 819 843-9855

Au parc national du Mont-Orford, randonnée pédestre, baignade, canotage, randonnée à vélo, camping aménagé, etc.

Savon des Cantons

1540 ch. des Pères

Magog, QC

Tél: 819 868-0161

Sans frais: 1 877 868-0161

Visitez le seul centre d'interprétation du savon au Québec. Démonstrations quotidiennes gratuites de fabrication de savon. Boutique et jardins sur place. Nouveau : Fabriquez vos savons à notre bar à savons.

Sentiers du marais de la Rivière aux Cerises

Stationnement municipal Du Moulin ou accès sur le ch. Roy

Magog, QC

Tél: 819 843-8118

Six km de sentiers, une tour d'observation et des passerelles invitant à de belles découvertes. Visites guidées en kayak sur la Rivière-aux-Cerises, sur réservation.

- Autocueillette de fruits ou légumes : adresses de fermes d'autocueillette

http://www.produitsdelaferme.com/fr/activites/auto-cueillette_liste.html

- Les restaurants

Sushi Express

40, boulevard Jacques-Cartier Nord Sherbrooke, **819-823-2333**

Restaurant J'aime Ta Fraise (Déjeuner et dîner)

2534, rue Galt Ouest, Sherbrooke, **819-348-1731**

Resto-Club La Toquade

196, Rue Wellington Nord, Sherbrooke, **819-569-9164**

Resto Café Le Sultan

205, rue Dufferin , Sherbrooke, **819-821-9156**

Restaurant Chez Linh

900, rue King Ouest, Sherbrooke, **819-565-7071**

<http://www.tourismesherbrooke.com/fr/restos.html>

http://pages.usherbrooke.ca/colloquefemmes2009/annexes/CFCP_carte_restos_bars_detail.pdf

- Les cafés-bistros

Siboire

80, rue du Dépôt, Sherbrooke, **819-565-3636**

Tapageur Bistro

83, Rue King Ouest , Sherbrooke , **819-823-5444**

Brûlerie de Café de Sherbrooke

180, rue Wellington Nord, Sherbrooke, **819-820-1223**

Café Créatif Au Croquis

92, rue Wellington Nord, Sherbrooke, **819-563-7589**

Brulerie Caffucino

1, rue Wellington Nord, Sherbrooke **819-340-8240**

Pub Saint-Malo

255, boulevard Jacques-Cartier Sud, Sherbrooke **819-821-3311**

- Les activités à Sherbrooke

- <http://www.tourismesherbrooke.com/>

- <http://www.citedesrivieres.com/animations-169-fr.html>

- <http://www.ville.sherbrooke.qc.ca/>

- Participer à des associations étudiantes ou à des activités bénévoles

<http://www.usherbrooke.ca/etudiants-internationaux/fr/choisir-l-udes/associations-etudiantes/>

- Tour de Ville animé de Sherbrooke

<http://www.tracesetsouvenances.com/>

www.parlechemindesfresques.com

- Visite de l'Hôtel de Ville (sur rendez-vous)

191, rue du Palais

Sherbrooke, QC

- Marais Réal-D. Carbonneau à Sherbrooke

<http://www.maraiscarbonneau.com/fr/historique/index.shtml>

- Marais des cerises à Magog

69, chemin Roy

Magog (QC) J1X 3W3

<http://www.cantonsdelest-guidetouristique.com/memphremagog/Amis-Marais-Riviere-aux-Cerises/>

- Visite Sanctuaire de Beauvoir

<http://www.sanctuairedebeauvoir.qc.ca/>

- Visite Cep d'argent

<http://www.cepdargent.com/>

2. Série de stratégie pour mieux communiquer

- Courriel
- Msn messenger
- Facebook
- Téléphone
- SMS ou texto
- Planifier les rencontres
- Forum

3. Espace de rencontres

- Bar Laitier

Bar laitier du Parc
203, boulevard Jacques-Cartier Sud
Sherbrooke, QC J1J 2Z4
(819) 565-0202

Bar laitier l'Eskimo
4383, boulevard Bourque
Sherbrooke, QC J1N 1S4
(819) 822-2800

Bar laitier Club vidéo Manie
5950, chemin de Saint-Élie
Sherbrooke, QC J1R 0L1
(819) 565-7231

Bar laitier Ice Berg
253, rue Queen
Sherbrooke, QC J1M 1K7
(819) 565-4719

- Carrefour de l'Estrie
- Carrefour de l'information de l'Université de Sherbrooke
- Bibliothèque de la région

Liste des bibliothèques dans la région sherbrookoise

<http://www.ville.sherbrooke.qc.ca/webconcepteur/web/VilledeSherbrooke/fr/ext/nav/BibliothequeEvaSenecal.html>

- Restaurant : voir la liste ci-dessus
- Salon de thé

L'arbre A Palabre

174, rue Wellington sud
Sherbrooke, QC J1H 5C9
(819) 569-8776

4. Activité pendant le projet du parrainage

- Formation des parrains
- 5@7 du lancement du projet : pendant la Semaine Québécoise des Rencontres Interculturelles (27 septembre au 4 octobre)
- Proposer de participer à la soirée multi-culturelle
- 5@7 de clôture du projet