

Suggestions d'activités – Programme de Parrainage des étudiant(e)s internationaux de l'Université de Sherbrooke

Pour faciliter votre expérience de parrainage, voici plusieurs idées d'activités qui peuvent vous inspirer!

Pour des activités interculturelles organisées par les étudiant(e)s, suivez l'**Association Interculturelle des Étudiant(e)s de l'Université de Sherbrooke (AIEUS)** sur Facebook, et soyez au courant des activités organisées chaque mois (cueillette de pommes, glissades sur tubes, patinage, souper multiculturel, etc.):

<https://www.facebook.com/AIEUS/>

1. Randonnées pédestres

Parc du Mont Bellevue

819-570-5640

<https://www.ville.sherbrooke.qc.ca/sous-site/bases-de-plein-air-urbaines/parc-du-mont-bellevue/>

Ce parc est un massif naturel de 200 hectares regroupant le Mont Bellevue et le Mont John-S.-Bourque. Avec ses 30 kilomètres de sentiers, de multiples écosystèmes et une biodiversité remarquable, il s'agit du plus vaste parc de Sherbrooke (20 % de tous les parcs).

Parc écoforestier de Johnville

819-569-9388

<http://www.naturecantonsdelest.ca/cartes.html>

Le parc écoforestier de Johnville est une aire protégée de 224 hectares pour le plus grand plaisir des randonneurs à la recherche de clame absolu à seulement quelques kilomètres de l'arrondissement de Lennoxville.

Bois Beckett

www.boisbeckett.org

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

Boisé Lucien-Blanchard

<http://baliseqc.ca/3S/regions/cantons-de-lest/boise-lucien-blanchard>

Ce boisé abrite une faune et une flore diversifiées et ses sentiers longent la rivière Magog. Que ce soit des sentiers ou du belvédère aménagé à cet effet, on peut observer plusieurs oiseaux. Le Boisé est composé de différentes essences de feuillus.

Base de plein air André Nadeau

www.basepleinair.ca

Pour un total de 11,5km, 4 circuits allant de 1,5 à 5,3km. Accès par le chemin Blanchette, stationnement gratuit. La Base plein air André-Nadeau est un magnifique site pour venir s’amuser et passer du temps en famille ou entre amis. Plusieurs installations s’offrent à vous pour vous divertir. Le terrain occupé par le plateau de la Base plein air André-Nadeau est entouré d’une dense forêt. Les adeptes de la nature ont le loisir de s’adonner en toute saison à une panoplie d’activités de plein air.

Promenade du Lac des Nations

<http://www.destinationsherbrooke.com/fr/visiteurs/quoi-faire/promenade-du-lac-des-nations>

Sentier polyvalent de 3,5km qui encercle le Lac des Nations et accueille marcheurs, cyclistes et patineurs. Les promeneurs peuvent également se désaltérer au Marché de la Gare, qui abrite des marchands gastronomiques spécialisés. Découvrez-y les délices du terroir!

Marais Réal-D. Carbonneau

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

Le Marais Réal-D.-Carbonneau vous propose de découvrir sa faune et sa flore grâce à ses nombreux aménagements : tours d’observation et sentiers sur pilotis vous permettront d’aller là où vous n’avez habituellement pas accès. Ce privilège rend possible l’observation d’un écosystème d’environ 40 hectares avec plus de 50 espèces d’arbres et arbustes, une grande quantité d’oiseaux, d’amphibiens, d’invertébrés, de reptiles et de mammifères. Accès par la rue Saint-François Nord.

Gorge de la Magog

<http://www.destinationsherbrooke.com/fr/visiteurs/quoi-faire/promenade-de-la-gorge>

En plein centre-ville, les sentiers de 1km de la gorge vous permettent de découvrir le berceau de l’industrialisation de Sherbrooke. Génératrice d’énergie mécanique puis d’hydroélectricité, la gorge de la rivière Magog est située en plein centre-ville au cœur du réseau des musées et joint la promenade du Lac-des-Nations au Centre-ville de Sherbrooke. Des passerelles surplombant les barrages et des sentiers ont été aménagés.

****Pour consulter les activités organisées par le Pavillon Armand-Nadeau et ses partenaires, vous pouvez consulter le site web suivant :*

<https://www.lessentiersdelestrrie.qc.ca/descriptions/>

2. Activités sportives

Patinage intérieur

Voir tous les arénas de Sherbrooke : <https://www.ville.sherbrooke.qc.ca/citoyen/vie-sportive-et-recreative/patinoires-exterieures-et-arenas/patin-libre-dans-les-arenas/>

Patinage extérieur

Voir toutes les glaces extérieures : <https://www.ville.sherbrooke.qc.ca/citoyen/vie-sportive-et-recreative/patinoires-exterieures-et-arenas/patin-libre-dans-les-patinoires-exterieures/>

Golf

-Club de golf de Sherbrooke (18 trous)

1000, rue Musset, Sherbrooke, J1J 3X4

819-569-6534

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

-Club de golf LongChamp (18 trous)

3455, rue du Fer-Droit

819-563-9899

<http://golflongchamp.com/>

-Club de golf Milby (18 trous)

2200, chemin Bowers, Sherbrooke, Qc, J1M 0B9

819-562-4260

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

-Club de golf Vieux Lennoxville (9 trous)

19, chemin du Glof

819-562-4922

<http://www.golf.ubishops.ca/fr/accueil.html>

-Club de golf des Écossais (18 trous)

2690, Chemin des Écossais

819-564-9292

[http://www.lesgolfsduquebec.com/detail_terrain_par3.php?Id_terrain=1008&\\$region=5](http://www.lesgolfsduquebec.com/detail_terrain_par3.php?Id_terrain=1008&$region=5)

Mini-golf

-Mini-golf du Parc Jacques-Cartier (ouvert l'été)

819-560-4275

<https://www.facebook.com/Mini-Putt-du-Parc-Jacques-Cartier-172655442799008/>

-Multigolf Sherbrooke (ouvert l'été)

1641, Chemin Duplessis

819-829-1866

<http://multigolfsherbrooke.com/>

Centres sportifs (tennis, volley-ball, soccer, course, etc.)

-Centre Sportif de l'Université de Sherbrooke

2500, Boulevard de l'Université

819-821-7575

www.usherbrooke.ca/sport

-Centre sportif et récréatif John-H. Price

Université Bishop

2600, rue College

819-822-9600, poste 27666

<http://www.ubishops.ca/fr/sports-et-loisirs/>

-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

<http://centrerecreatif.com/>

D'arbre en arbre (parcours d'hébertisme)

-Arbre Aventure – Haut Bois Normand

426, Chemin George Bonnallie, Eastman

866-297-2659

<http://arbreaventure.ca/>

-Vélo Volant

Unique au Canada, le VéloVolant est une activité innovatrice et écologique. Soyez les premiers à survoler la forêt en pédalant votre vélocar à la cime des arbres. Savourez la vue, les sensations fortes et la chance d'observer la nature sans la déranger. Le VéloVolant est le plus haut de son genre au monde, supporté par des érables centenaires et des câbles haute performance.

169, Chemin Staines, Sutton

450-538-5639

<https://www.audiablevert.com/v%C3%A9lovolant---canopy-cycle.htm>

Quilles

-Salon de Quilles et Billard Sher-Mont

1545, rue King Est

819-346-1245

<http://www.sher-mont.com/>

-Salon de Quilles de l'Estrie

2299 King Ouest

819-569-7353

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

-Quilles au Centre communautaire de loisirs de Sherbrooke

1010 rue Fairmount

819-821-5601

<http://www.loisirsherbrooke.com/quilles/>

Billard

-Bistro 24 juin

1056, 12^e Avenue Nord

819-820-0625

<http://www.bistro24juin.com/>

-Bar La Virée

128, rue Wellington Sud

819-562-1564

<https://www.facebook.com/Bar-La-Vir%C3%A9e-460731827439540/>

-Bar le Liverpool

28, rue Wellington Sud

819-822-3724

<http://liverpool.ca/>

-Salon du Billard

1239, rue Denault

819-564-6571

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

3. Activités culturelles**Spectacles (humour, chanson, danse, etc.)****-Voir une liste des activités de la Ville de Sherbrooke :**

<https://calendrier.ville.sherbrooke.qc.ca/evenements/>

-Centre culturel de l'Université de Sherbrooke

<http://www.centrecultureludes.ca/billet-spectacle/index.aspx>

Pour seulement 45\$, vous pouvez acheter la carte blanche étudiante qui vous donne droit à 2 spectacles, 2 films au cinéma, 2 entrées au Musée des Beaux-Arts de Sherbrooke, 2 cafés à la Brûlerie Faro et un kombucha ou un dessert au Végécafé Vertuose.

<http://www.centrecultureludes.ca/billet-spectacle/series/carte-blanche.aspx> ,

-Théâtre Granada

53 Wellington Nord

<https://theatregranada.com/>

Activités culturelles et récréatives, événements récréotouristiques et culturel en plein centre-ville de Sherbrooke. Promotion de la musique, du théâtre, de l'humour ou toute autre manifestation culturelle!

-La Petite Boîte Noire

58, rue Meadow

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

OSBL culturel avec de la diversité dans ses artistes : musique rock, jazz ou électro, en passant par des événements littéraires et humoristiques!

-Salle du Parvis

987 rue du Conseil

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

Lieu de création, de diffusion et d'enseignement des arts et de la culture. D'abord, le

Parvis cherche à mettre à la disposition des artistes de toutes les disciplines, un espace qui puisse leur permettre de faire leurs premières armes, d'éprouver leur talent et de tester leur matériel. Il propose aussi au grand public une programmation à la fois variée, abordable et qui priorise la diffusion d'artistes locaux et émergents.

-Théâtre Centennial ou Salle Bandeen de l'Université Bishop

2600 rue College

<http://www.centennialtheatre.ca/fr/accueil.html>

<http://www.ubishops.ca/venue/bandeen-hall/>

Cinémas

-La Maison du Cinéma (centre-ville)

63, rue King Ouest

<http://lamaisonducinema.com/>

-Cinéma Galaxy Sherbrooke

4204 Bertrand-Fabi, Rock Forest

<https://www.cineplex.com/Cinema/cinema-galaxy-sherbrooke>

-Ciné-Parc Orford

2751 rue Roméo-Lacroix

<http://cine-parcorford.com/>

Galleries d'art

-Galerie d'art Foreman de l'Université Bishop

2600 rue College

<http://www.foreman.ubishops.ca/fr/accueil.html>

-Galerie Sporobole

74 rue Albert

<http://www.sporobole.org/>

-Centre culturel Pierre-Gobeil

970 Rue du Haut-Bois Sud

<http://centreculturelpg.com/>

-Maison des Arts et de la culture de Brompton

1 rue Wilfrid Laurier

<https://www.maculturebrompton.com/>

Musées

-Musée de la nature et des sciences de Sherbrooke

225 rue Frontenac

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

-Musée des Beaux-Arts de Sherbrooke

241 rue Dufferin

<http://mbas.qc.ca/>

-Société d'histoire de Sherbrooke

275 rue Dufferin

<http://www.histoiresherbrooke.org/>

-Centre culturel et du patrimoine Uplands (1862)

9 rue Speid

<http://uplands.ca/>

-Centre Marie-Léonie Paradis

1820 rue Galt Ouest

<http://www.centremarie-leonieparadis.com/>

4. Nourriture et boissons

-Pour une liste de tous les restaurants sherbrookoïsis :

<http://www.destinationsherbrooke.com/fr/visiteurs/ou-manger>

Bars laitiers

-Crème Glacée en Folie

2684 rue Galt Ouest

-Chocolats Favoris

1836 rue King Ouest

<https://www.chocolatsfavoris.com/fr>

-Bar laitier du parc

203 Boul. Jacques-Cartier Sud

-Laiterie de Coaticook

1000, rue Child, Coaticook

<http://laiteriedecoaticook.com/>

Pour une visite guidée d'une laiterie historique reconnue pour sa crème glacée faite de lait ou pour simplement déguster un cornet

Cafés et brûleries**-Végécafé Vertuose**

2250 rue Galt Ouest

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

-Café Espace Temps

2230 rue Galt Ouest

<https://www.facebook.com/EspaceTempsCafe/>

-Brûlerie Faro

180 rue Wellington N

<https://www.bruleriedecafe.com/>

-Bistro Kaapeh Espresso

137 rue Frontenac

<http://kaapeh.com/>

-Célestine Café

868 rue King Ouest

<http://celestinecafe.business.site/>

Microbrasseries**-Siboire (2 succursales sherbrookoises)**

80 rue du Dépôt

40 Boul Jacques-Cartier Sud

<http://siboire.ca/>

-Le Refuge des Brasseurs (à côté de l'université)

2155 rue Galt Ouest

<http://www.refugedesbrasseurs.ca/>

-Le Boquébère (spectacles, improvisation le dimanche)

50 rue Wellington Nord

<http://boquebiere.com/>**-La Mare au Diable**

151 rue King Ouest

<http://lamareaudiable.ca/>**-Golden Lion Pub**

2902 rue College

<http://www.lionlennoxville.com/>**-Le Montagu pub ludique (jeux de société)**

92 Wellington N

<http://pubmontagu.com/>**5. Organismes interculturels à Sherbrooke**

Plusieurs organismes sherbrookoïses sont dédiés à l'intégration des immigrants et immigrantes dans la Ville de Sherbrooke. Voici les organismes principaux et leurs coordonnées :

-Service d'aide aux Néo-Canadiens (SANC)

530, rue Prospect

819 566-5373

<https://www.sanc-sherbrooke.ca/>

Le Service d'aide aux Néo-Canadiens de Sherbrooke accueille les personnes immigrantes en Estrie et les accompagne dans leur intégration à la vie socioéconomique et contribue au rapprochement interculturel. L'organisme aide à la recherche d'emploi, à l'intégration sociale, économique et culturelle en plus d'organiser des activités intéressantes.

-Actions Interculturelles

465, rue Lawford

<http://www.aide.org/>

L'organisme vise un but : le partage entre les différentes communautés d'ici ou d'ailleurs afin de pouvoir bien vivre, ensemble dans une seule communauté. Leurs projets, activités, formations, recherches et services conseils visent les aînés, les femmes, les jeunes ou l'employabilité.

-Rencontre interculturelle des Familles de l’Estrie (RIFE)

1340, rue Saint-Luc

<http://ressourcesestrie.com/ressource/rencontre-interculturelle-des-familles-de-lestrie-rife/>

- CauseRIFEs
- Coupes du monde de soccer
- Fêtes d’hiver du RIFE
- Forums du RIFE
- Printemps latino du RIFE
- Printemps du Maghreb du RIFE

-Liste des diverses associations ethniques et multiethniques<https://www.csrs.qc.ca/fr/parent/liens-utiles/guide-de-lecole-aux-nouveaux-arrivants/associations-ethniques-et-multiethniques/index.html>**6. Autres****-Participer aux 5 @ 8 des différentes facultés****-Partage de musique, livres, recettes****-Participer à des associations étudiantes ou à des activités bénévoles**<https://www.usherbrooke.ca/etudiants/vie-etudiante/associations-etudiantes/>**-Autocueillette de fruits ou légumes (pommes, fraises, citrouilles)**<http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Regions/estrie/prodestrie/Pages/Autocueillette.aspx>**-Visiter la Ville de Magog**<https://www.ville.magog.qc.ca/>