



Guide pratique pour un séjour / *A Practical Holiday Guide*

2010 / 2011

Qualités
Sept-Îles

Tourisme Sept-Îles

	<i>Page</i>
Sept-Îles, ville unique / <i>Sept-Îles, a Unique City</i>	3
Archipel des Sept Îles / <i>Sept Îles Archipelago</i>	5
Promenade du Vieux-Quai / <i>Boardwalk at the Old Dock</i>	11
Parcs et plages / <i>Parks and Beaches</i>	12
Activités / <i>Activities</i>	16
Chasse et pêche / <i>Hunting and Fishing</i>	23
Culture et patrimoine / <i>Culture and Heritage</i>	26
Calendrier des événements / <i>Calendar of Events</i>	35
Médias / <i>Media</i>	36
Produits du terroir / <i>Local Products</i>	37
Organismes et partenaires / <i>Organizations and Partners</i>	39
Hébergement / <i>Accomodations</i>	42
Restauration / <i>Restaurants</i>	45
Accès à la région / <i>Access to the Region</i>	48
Carte de la ville / <i>City Map</i>	52

Les entreprises et organismes mentionnés dans ce guide sont tous membres de la Corporation touristique de Sept-Îles. D'autres pourraient s'ajouter après l'impression de ce document.

Si vous désirez en savoir plus sur l'adhésion et les avantages d'être membre, informez-vous auprès de :

The companies and institutions mentioned in this guide are all members of the Corporation touristique de Sept-Îles. Others may be added after the publication of this document.

For more information on the advantages of becoming a member please contact :

Lysane Boudreau
Coordonnatrice à l'accueil et à l'information /
Information Coordinator
 1401, boul. Laure Ouest
 Sept-Îles, Québec G4R 4K1
 T. : 418 962-1238 / 1 888 880-1238
 @ : info@tourismeseptiles.ca



© TSI



© TSI

Avec ses grandes industries et ses grands espaces, Sept-Îles est une ville au caractère démesuré. Un riche passé historique a forgé les traits de cette ville dynamique et chaleureuse. Entourée d'une nature immense et encore à l'état sauvage, la ville fait face à un archipel qui lui a donné son nom. Composé de sept îles, il protège sa baie des vents de la mer et permet de sortir profiter d'un des plus hauts taux d'ensoleillement au Québec!

À Sept-Îles, la nature est accessible. Ce qui en fait la destination idéale pour l'aventure et le plein air tant en été qu'en hiver.

With its major industries and wide open spaces, Sept-Îles is synonymous with abundance. A rich history has built the character of this dynamic and welcoming city. Surrounded by untamed and boundless nature, the city faces an archipelago from which Sept-Îles received its name. This group of seven islands protects the bay from sea winds allowing residents to get out and enjoy one of the highest levels of sunshine in Quebec!

In Sept-Îles, nature is everywhere. Be it winter or summer, it is the ideal destination for adventure seekers and outdoor enthusiasts.



© ACSL_Marc Loiseau

Immense et diversifiée

La saison estivale septilienne bénéficie d'un climat tempéré idéal pour bouger tant sur terre que sur l'eau. Des kilomètres de sentiers de randonnée pédestre et de pistes cyclables, du camping motorisé, semi-aménagé ou rustique, des croisières et excursions dans l'archipel, des plages pour le plaisir ou la détente et plus encore vous attendent. Sans oublier nos nombreux lacs et rivières riches en poissons de toutes sortes qui font rêver bien des pêcheurs!



© TSI

Immense and Diversified

Sept-Îles enjoys a temperate climate in the summer months that makes it ideal for land and aquatic activities. Kilometres of hiking and biking trails, fully, semi-serviced or wilderness campsites, cruises and excursions to the archipelago, beaches for fun and relaxation, and so much more await you! Let us not forget the many lakes and rivers teeming with fish that are the envy of anglers everywhere.



© Stephan St-Laurent



© M-Jo Lévesque – Benoit Galarneau

Bleu et blanc

Le haut taux d'ensoleillement et la proximité de la mer rendent l'hiver très agréable à Sept-Îles, favorisant ainsi la pratique d'activités extérieures telles que la pêche blanche, la raquette, le ski alpin ou le ski de fond, pour ne nommer que celles-là. Sept-Îles est également un paradis pour les amateurs de motoneige.

Blue and White

The numerous hours of bright sunshine and the proximity of the sea make the winters in Sept-Îles very enjoyable and ideal for outdoor activities such as ice fishing, snowshoeing and downhill or cross-country skiing, to name but a few. Sept-Îles is also a paradise for snowmobile enthusiasts.

L'archipel des Sept îles, c'est divers milieux écologiques et un relief accentué de paysages marins d'une qualité exceptionnelle.

The Sept îles Archipelago is composed of diverse ecosystems and a landscape characterized by marine scenery of exceptional beauty.



L'île Grosse Boule et l'île Petite Boule /
Grosse Boule and Petite Boule Islands



© Frédéric Boudreau-Lefrançois

Elles doivent leurs noms à leur forme ainsi qu'à Jacques Cartier, qui, en 1535, les vit au loin et les nomma « Ysles Rondes ».

These islands were named for their shape. Jacques Cartier who saw them from afar in 1535 named them "Ysles Rondes" or the Round Islands.

L'île Manowin / Manowin Island



© TSI

This name is derived from the Innu word "Manouan" meaning "where we collect eggs". It is also called "Cayes à chaux" for its limestone rock formations.

ARCHIPEL DES SEPT ÎLES / SEPT ÎLES ARCHIPELAGO

Les îlets De Quen

En 1952, on donne le nom du père jésuite Jean De Quen, qui célébra la première messe à Sept-Îles, à ces îlets.

In 1952, these islets were named after the Jesuit priest, Jean De Quen, who celebrated the first mass in Sept-Îles.



© TSI

La presqu'île Marconi / The Marconi Peninsula

Nommée en l'honneur de l'inventeur du télégraphe sans fil et parce qu'on y retrouve une antenne de marque Marconi, qui a longtemps été en usage pour les communications maritimes.



© Katerine V. Bourdages

This area was named after the inventor of the wireless telegraph and the Marconi antenna located there that was used for maritime communications for many years.

L'île du Corossol / Corossol Island

Nommée en souvenir d'un navire français qui s'est échoué sur cette île en 1693. L'île, non accessible aux visiteurs, est un sanctuaire d'oiseaux marins protégé, l'un des plus importants à l'est du Canada pour ce qui est de la diversité des espèces qui y nichent.



© TSI

This island was named in memory of a French ship that ran aground on its shores in 1693. It is one of the most important protected marine bird sanctuaries in Eastern Canada because of the diversity of species present and it is not accessible to visitors.

Services maritimes / Marine services

Club nautique de Sept-Îles

Entretien du port de plaisance, location de quai et descente de bateaux, bar, marina / *Wharf rentals, boat ramp, bar, marina*

385, avenue Arnaud

T. : 418 968-4747

www.clubnautique-si.ca

Les îles La Grande Basque et La Petite Basque / Grande Basque and Petite Basque Islands

Leurs noms rendent hommage aux Basques qui venaient ici pêcher, harponner la baleine et faire la traite des fourrures pendant plus de cent ans.



© TSI

These islands were named in honour of the Basques people who for more than one hundred years came to the region to fish, hunt whales and trade furs.

La Grande Basque

La Grande Basque est la seule île aménagée pour accueillir ceux qui désirent faire de la randonnée pédestre, du camping rustique ou tout simplement pique-niquer.



© Ariane Simpson

Que ce soit pour la détente ou l'exploration, l'île Grande Basque est riche en divertissement. Venez admirer ses magnifiques plages, parcourir ses 11 km de sentiers aménagés ou découvrir sa flore et sa faune marines. Nos guides seront heureux de vous initier à la géologie, à la biologie marine, à l'ornithologie ainsi qu'à la mycologie.



© TSI

Grande Basque is the only island that has been developed for picnicking, hiking and wilderness camping. Whether for relaxation or for exploration, Grande Basque Island offers a great variety of activities. Come and admire the magnificent beaches, explore 11 km of trails and discover the marine flora and fauna. Our guides will be happy to introduce you to the geology, marine biology, ornithology and mycology of the area.



© TSI



© TSI

Ouvert de la mi-juin à la mi-septembre
Open from mid-June to mid-September

Pour renseignements / For information :

418 962-1238 / 1 888 880-1238

www.tourismeseptiles.ca

*Pour s'y rendre ou pour découvrir l'archipel /
To Travel to the Islands or Discover the Archipelago*

Les Croisières du Capitaine

Excursions et découvertes en pneumatique, navette à l'île Grande Basque, service de nolisement /
Excursions and cruises in zodiacs, shuttle service to Grande Basque Island, charters

T. : 418 968-2173 / 418 965-6670

www.lescroisieresducapitaine.com



© TSI

Croisières et excursions Le Petit Pingouin

Cruises and Excursions

Virée des îles (en bateau ou en pneumatique), excursions de plongée sous-marine, soirée en mer, service de nolisement /
Island excursions (by boat or zodiac), scuba diving excursions, evening boat cruises, rental service

T. : 418 968-9558 / 418 962-4127



© TSI

Vêtements des îles / Chaussures Fillion Sport

Activités et matériel de plein air, location de kayak de mer /
Outdoor gear and activities, sea kayak rentals

637, avenue Brochu

T. : 418 962-7223 / 1 800 470-7223

www.vetementsdesiles.com

www.fillionsports.com



© TSI

Une escale dans la baie de Sept-Îles est toute désignée pour apprivoiser l'environnement maritime de l'archipel.

A stopover in the Bay of Sept-Îles is the ideal way to learn about the marine environment of the archipelago.

LA GRANDE BASQUE



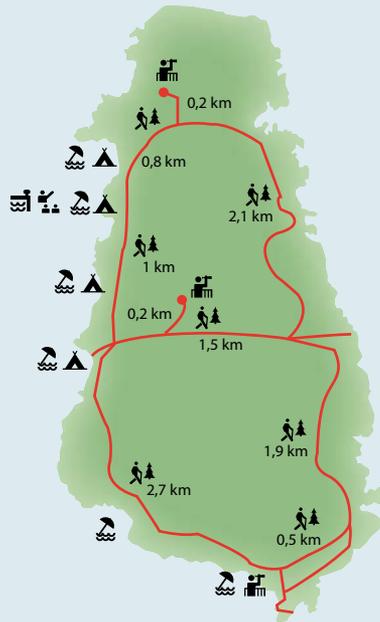
© TSi



© TSi



© Cécile Dorval



LÉGENDE / LEGEND

- Quai / Warf
- Plage / Beach
- Camping / Camping
- Interprétation / Interpretation
- Belvédère / Belvedere
- Sentier pédestre / Trail

Services offerts / Services offered

- Aires de camping (permis obligatoire) et pique-nique / *Camping sites (a permit is required) and picnic areas*
- Foyers de cuisson / *Fireplaces*
- Tables / *Tables*
- Poubelles / *Garbage cans*
- Toilettes sèches / *Dry toilets*
- Abris contre les intempéries / *Shelters*
- Activités d'interprétation et d'animation (de 9 h à 17 h) / *Interpretive activities and entertainment (from 9 to 5)*
- **Présence d'un gardien 24 heures/jour, 7 jours/semaine /** *An attendant is present 24 hours a day, 7 days a week*

ARCHIPEL DES SEPT ÎLES / SEPT ÎLES ARCHIPELAGO

immensité & démesure / Immense & Immeasurable

Animaux marins dans l'archipel / Marine Mammals in the Archipelago

Plusieurs espèces de mammifères marins peuvent être aperçues dans la baie de Sept-Îles et les environs.

Many species of marine mammals can be observed in the Bay of Sept-Îles and the surrounding area.

Rorqual commun / Fin Whale

Parmi celles-ci, le Rorqual commun, surnommé « lévrier des mers », peut atteindre une vitesse de près de 40 km/h. Malgré sa grande taille, qui peut atteindre 16 m, il se nourrit de petits poissons et de krill.

The Fin Whale, commonly known as the "The Greyhound of the seas", can swim at speeds of up to 40 km/h. Even though it is very large, reaching up to 16 m in length, it feeds on small fish and krill.



© GREMM

Petit rorqual / Minke whale

Malgré son nom, le Petit rorqual peut atteindre 10 m, soit presque la taille d'un autobus scolaire! Lorsqu'il s'alimente, on peut l'apercevoir « sautant » à moitié hors de l'eau ou nageant sur le côté pendant que sa « gorge » se déploie comme un accordéon.

Although it is called Petit rorqual (Minke whale), it nevertheless measures up to 10 m, which is equivalent to the length of a school bus! When it is feeding, half of its body can be seen leaping out of the water or it can be seen on its side with its throat wide open like an accordion.



© GREMM

Phoques / Seal

Les phoques se différencient par la forme de leur tête. Le Phoque gris a une forme de tête dite « de cheval » tandis que le Phoque commun a une tête ronde au nez recourbé.

Seal species are differentiated by the shape of their head. The Grey Seal has a head shaped somewhat like that of a horse while the Harbor Seal has a round head and a turned-up nose.



© GREMM

Depuis de nombreuses années, les Septiliens et les Septiliennes ont fait de la promenade du Vieux-Quai leur rendez-vous estival. Endroit tout désigné pour observer la splendeur de la baie, les activités des minéraliers, les plaisanciers et les couchers de soleil.

For many years, Septiliens have made the boardwalk at the Old Dock their summer meeting place. It is the ideal location to observe the splendours of the bay, the ore carriers, the pleasure boats and the breathtaking sunsets.

Du début de juin à la fin d'août, le parc du Vieux-Quai s'anime. Artistes et artisans exposent dans les abris qui longent la promenade.

From the beginning of June to the end of August, the parc du Vieux-Quai comes alive. Artists display their creations in booths along the boardwalk.



© TSI



© TSI

La tente jaune / The Yellow Tent

La tente jaune fourmille d'activités tout au long de l'été. De la fin de juin à la mi-août, l'Escale musicale y présente des spectacles gratuits de musique d'ici et d'ailleurs.

The Yellow Tent is a very active place all summer long. From the end of June to mid-August, l'Escale musicale presents free concerts with music from near and far.

Le Vieux-Quai en fête AMASI



© Michel Frigon

Chaque année le parc du Vieux-Quai présente sa grande fête familiale. Une foule d'activités, d'animations et de prestations musicales pour petits et grands.

Each year, the parc du Vieux-Quai presents its annual family festival with a myriad of activities and music for people of all ages.



© Chantal Bouchard

Vieux-Quai en fête AMASI

T. : 418 964-3345

www.vieuxquaienfete.com

PROMENADE DU VIEUX-QUAI / BOARDWALK AT THE OLD DOCK

festive & aux mille visages / Festive & Diversified

PARCS ET PLAGES / PARKS AND BEACHES

À pied ou à bicyclette, partez à la découverte des nombreux parcs de Sept-Îles. Pour voir la mer ou les oiseaux du coin.

Whether on foot or by bike, come and discover the many parks of Sept-Îles, gaze at the sea or observe the birds of our region.

Parc du Souvenir



© TSI

À 32 km à l'ouest de la ville, vous découvrirez un site et une promenade au bord de la mer avec une vue exceptionnelle sur l'embouchure de la rivière Sainte-Marguerite et la baie du même nom.

Thirty-two kilometres west of the city, you will discover a site and a trail along the seashore with an exceptional view of the mouth of the Sainte-Marguerite River and the Bay.

Parc Aylmer-Whittom



© Marie-Eve Cyr

Sentier de marche pour les jeunes et les moins jeunes. Ses écureuils feront la joie des enfants et ses nombreux oiseaux charmeront les ornithologues amateurs.

A walking trail for the young and the young at heart. The squirrels in the Park are always a thrill for children and the impressive quantity and diversity of birds in the Park are a delight for birdwatchers.

Sentiers de la nature / Nature Trails



© TSI

Tout au long d'une piste cyclable de 3,5 km, vous longerez les marais salés qui relient le secteur Ferland au parc Aylmer-Whittom... Une agréable façon de découvrir la diversité biologique de la baie de Sept-Îles.

Bordering the salt water marshes, you can cycle along the 3.5 km bicycle path that joins the district of Ferland to the parc Aylmer-Whittom. It is an ideal way to discover the biological diversity of the Bay of Sept-Îles.

Jardin communautaire ruisseau Bois-Joli



© TSI

Situé près du ruisseau Bois-Joli, dans le secteur Ferland, ce parc vous impressionnera avec sa dizaine de jardins et ses milliers de plantes et arbustes.

Located by the Bois-Joli Creek in the Ferland district, this site is impressive with its ten gardens and thousands of plants and shrubs.

Jardins de l'Anse



© Denise Chouinard

Entre espèces indigènes et aménagements paysagés, venez profiter de cet oasis en plein cœur de la ville où cohabitent six jardins thématiques. Profitez des aires de repos aménagées pour relaxer ou pour dîner au grand air.

Six thematic gardens containing indigenous plant species and landscaped areas cohabit in an oasis located in the heart of the city. Take advantage of the rest areas to relax or picnic in the fresh air.

Promontoire du lac Daigle / The lac Daigle Promontory



© TSI

Vue globale de la ville en un seul point d'observation. D'est en ouest, vous aurez un panorama de la ville, de la mer et des îles qui s'y baignent.

This single observation point offers a view of the entire city. From east to west you will have a panoramic view of the city, the sea and the islands.



© TSI

Promenade des Métallos



© TSI

Section de la piste cyclable de 3,9 km longeant la route 138 qui débute à la sortie est de la ville pour se terminer au secteur des Plages. Plusieurs aires de repos ainsi qu'une aire de stationnement sont mises à votre disposition.

A 3.9 km section of the bicycle trail along Route 138 begins at the eastern exit of the city and stops at the beach area. There are many rest areas along the way as well as a parking lot for your convenience.

Pointe de la rivière Moisie



© Danielle Poitras

Des kilomètres de plage et un environnement où cohabitent l'eau douce de la célèbre rivière Moisie et l'eau salée du golfe du Saint-Laurent. C'est ce qui vous attend au belvédère de la pointe de la rivière Moisie, à 20 minutes du centre-ville.

At the Moisie River lookout located a mere 20 minutes from downtown, there are several kilometres of beaches and a distinctive ecosystem where the fresh water of the Moisie River meets the salt water of the Gulf of St. Lawrence.

Le Petit-Havre de Matamec / Small Matamec Bay



© TSI

Un site riche en découvertes et en écosystèmes représentatifs de la biodiversité nord-côtière. Accessible en toutes saisons. À 6 km à l'est du pont de la rivière Moisie.

This site, rich in discoveries with its ecosystems representing the biodiversity of the North Shore, is located 6 km east of the Moisie Bridge and is accessible year round.

Matamek



© Danielle Poitras

Un site aménagé avec un panorama de chutes d'une beauté exceptionnelle et à couper le souffle. Un endroit à l'état naturel.

This site includes a panoramic view of the falls that will take your breath away: nature in its purest state.

La mer d'un côté et la forêt de l'autre. Les plages de sable de Sept-îles s'étendent sur des kilomètres et des kilomètres de littoral qui ne demandent qu'à être foulés ou transformés en château!

With the sea on one side and the forest on the other, stroll along the sandy beaches of Sept-îles which stretch endlessly along the shore... or transform them into sand castles!

Plage de Gallix / The Beach at Gallix



© André Cloutier

14 km de sable avec vue imprenable sur la mer. Les marais salés de ce secteur feront la joie des ornithologues amateurs.

A 14 km sandy beach with an unrestricted view of the sea awaits you. The salt marshes of this sector are a delight for birdwatchers.

Plage de Val-Marguerite / The Beach at Val-Marguerite



© André Cloutier

Une flèche de sable, des kilomètres de sable fin, un coup d'œil impressionnant. À 30 minutes à l'ouest du centre-ville de Sept-Îles.

What a view! Several kilometres of sandy beach and an impressive vista are located only 30 minutes west of downtown Sept-Îles.

Secteur des Plages, plage Monaghan, plage Ferguson, plage Routhier, plage Lévesque / The Beaches



© André Cloutier

Un décor enchanteur à quelques minutes du centre-ville. Venez prendre une bouffée d'air salin sur ces plages à perte de vue.

An enchanting place located only minutes from downtown. Breathe in the salt air on these endless beaches.

ACTIVITÉS / ACTIVITIES

Sept-îles, ville où les plaisirs de l'aventure en mer et en forêt se marient au confort d'une ville moderne et résolument en mouvement. C'est aussi se divertir et créer des liens! Découvrez ou redécouvrez ici quelques-unes des activités sportives et récréatives qui font le dynamisme de notre milieu.

Sept-îles, where the pleasures of the sea and the adventures of the forest go hand in hand with the comforts of a modern and dynamic city. It is a place to enjoy one's self and to make new friends. Discover or rediscover some of the sports and recreational activities that make our milieu so dynamic.

Parc Holliday
Terrains de baseball éclairés /
Lit baseball fields
Terrains de basketball
(asphaltés et éclairés) / *Basketball courts (lit and paved)*



© COFJO

44, rue Holliday
T. : 418 964-3275

Centre socio-récréatif /
Recreation Centre
Piscine et sauna, gymnase avec
terrain de volleyball, badminton
et basketball, tennis extérieur et
location de salles

*Swimming pool and sauna,
gymnasium with volleyball, bad-
minton and basketball courts,
outdoor tennis courts and hall
rentals*

500, avenue Jolliet
T. : 418 964-3371
Message enregistré / *Recorded
message* : 418 964-3333



© COFJO



© André Cloutier



© COFJQ

Club de golf Sainte-Marguerite / Sainte-Marguerite Golf Club

Pour les amateurs de golf, le Club de golf Sainte-Marguerite offre un parcours de 18 trous entre la rivière Sainte-Marguerite et le fleuve Saint-Laurent.

For golf enthusiasts, the Sainte-Marguerite Golf Club provides an 18-hole course located between the Sainte-Marguerite and the St. Lawrence Rivers.



© COFJQ

19, rue Thom

T. : 418 583-2488 / 418 965-7381 /
418 583-2622

www.golfste-marguerite.qc.ca

Soccer

La ville de Sept-Îles possède plusieurs terrains extérieurs ainsi qu'un terrain synthétique.

Sept-Îles has several outdoor soccer fields as well as a synthetic field.

2 terrains derrière les arénas /
2 fields behind the arenas
(490, avenue Jolliet)

Cégep de Sept-Îles, 1 terrain naturel et 1 synthétique /
At the Cégep de Sept-Îles, 1 natural and 1 artificial field
(175, rue De La Vérendrye)

Polyvalente Manikoutai (40, rue Comeau)



© COFJQ



© TSI

ACTIVITÉS / ACTIVITIES

Vélo et patins à roues alignées / Biking and roller-blading



© TSI

Plusieurs kilomètres de piste cyclable vous permettront de découvrir la ville. À pied, en vélo ou en patins à roues alignées.

Voir carte en page 40-41

Several kilometres of bicycle paths enable you to discover the city on foot, by bike or on roller-blades.

See map on pages 40-41

Vente et location de vélos / Bicycle Sales and Rentals

Rioux Vélo Plein Air

555, boul. Laure

T. : 418 968-8356

@ : riouxvelo@globetrotter.net

Planche à roulettes / Skateboarding



© Danielle Poitras

3 parcs de planche /
3 skateboarding parks

Aréna Guy-Carbonneau

Parc Holliday

Plage Ferguson

Volleyball de plage / Beach volleyball



© Danielle Poitras

5 terrains de volleyball éclairés /
5 lit volleyball courts

Promenade du Vieux-Quai, près de
la marina (4) / next to the marina (4)

Plage Monaghan (1)

Club de tir A.C.P.S.I. / Shooting Club

Ce club offre à ses membres des installations de tir sécuritaires pour l'exercice de leur passion. Approuvé par les instances gouvernementales, le site peut également être loué par des entreprises pour l'entraînement de leurs employés qui utilisent des armes à feu dans le cadre de leur travail.

The club offers safe shooting installations. Licensed by government, the site can be rented to organizations who require that employees handle firearms in the course of their duties.

Club de tir A.C.P.S.I.

C.P. 453

@ : clubdetiracpsi@microex.net

www.clubdetiracpsi.com

Club de VTT Les Nord-Côtiers

Ce club offre une variété d'activités à ses membres : randonnées de jour et au clair de lune, rallies et journées spéciales sont au rendez-vous!

This club provides a variety of activities to its members: day and night excursions, rallies and special events.

Club de VTT Les Nord-Côtiers

Saisonnier, ouvert d'avril à janvier /
Seasonal, open from April
to January

T. : 418 962-3963

@ : vtt_se@hotmail.com

www.fqcq.qc.ca

Mud Drag 2010

Après son succès de 2009, le Mud Drag revient en force cette année encore! Plusieurs catégories : 4, 6 et 8 cylindres, section « stock » ou modifiée, etc. Avis aux intéressés et aux amateurs!

After its outstanding success in 2009, the Mud Drag will be held again this year! There will be several categories: 4, 6 and 8 cylinders, "stock" or modified, etc. A call to all interested parties and fans!

Mud Drag 2010

T. : 418 961-3525

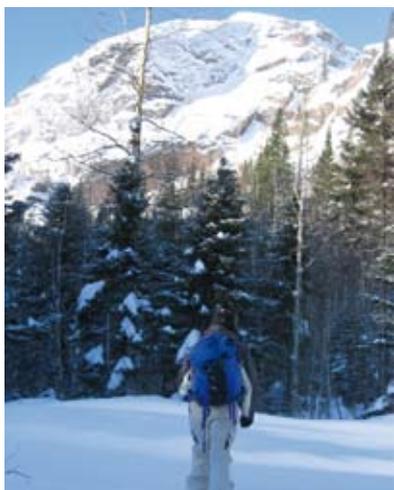
ACTIVITÉS / ACTIVITIES



© TSI



© Danielle Poitras



© Station récréotouristique Gallix



© Stephan St-Laurent

La Station récréotouristique Gallix se fait une spécialité des sports de glisse. Au programme : ski alpin, planche à neige, télémark, glissade en tube et raquettes.

The Station récréotouristique Gallix is the site for many winter activities: downhill skiing, snowboarding, telemark skiing, snowshoeing, and tubing.

Station récréotouristique Gallix

T. : 418 766-5900

www.skigallix.com

École de ski / Ski school :

418 766-3265

Info-ski : 418 766-skis (7547)

Club de ski de fond Rapido de Sept-îles Inc. / Cross-Country Ski Club
Ski de fond et raquette /
Cross-country skiing and snowshoeing

Le Club de ski de fond Rapido offre plus de 30 km de pistes pour les fondeurs, et ce, en pleine forêt. Les amateurs de raquette ne seront pas déçus, avec 10 km de sentiers balisés accessibles!

The Rapido Ski Club offers over 30 km of trails for the cross-country skiers that criss-cross a forested area. Snowshoeing enthusiasts can also practise their sport over 10 km of well-marked trails.

Club de ski de fond Rapido Inc.

T. 418 968-4011

www.skidefondrapido.com

Parc Holliday

Les 8 km de pistes de ski de fond du parc Holliday sont entretenus mécaniquement tout au long de la saison hivernale. Il est également possible d'y faire de la raquette hors piste, de la glissade, du patin à glace, du hockey, etc.

The 8 km of groomed cross-country trails of parc Holliday are open all winter long. You can also snowshoe off trail, toboggan, skate, play hockey, etc.

Parc Holliday

44, rue Holliday
T. : 418 964-3275



© Danielle Poitras



© TSI

Motoneige / Snowmobile



© Danielle Poitras

Club de motoneige Ook-Pik

Info-sentiers / Trail information :

1 888 463-0808

T. : 418 965-6012

@ : bouboult@globetrotter.net

www.clubookpik.com

Le Club Ook-Pik permet aux adeptes de motoneige de se regrouper et de profiter de sentiers tracés, balisés, entretenus et dotés de signalisation. Des frais d'inscription sont exigés.

The Ook-Pik Snowmobile Club is a gathering place for snowmobilers who enjoy the well-marked and carefully-maintained trails. A registration fee is required.

ACTIVITÉS / ACTIVITIES

Location de motoneige et service de guide /
Snowmobile Rentals and Guide Services

Location de motoneige et équipement, service de guide, forfait week-end et découverte Basse-Côte-Nord.

Snowmobile and equipment rentals, guide services, weekend packages and discovery excursions on the Lower North Shore.

Aventure Côte-Nord 2009 inc.

1147, boul. Laure
T. : 418 968-4151 / 1 888 968-4151
@ : aventurecotenord@live.ca

Patin, Hockey /
Skating and Hockey

Le Service des loisirs et de la culture de la Ville de Sept-Îles met à votre disposition divers équipements et plateaux pour les sports de glace.

The Service des loisirs et de la culture de la Ville de Sept-Îles provides both various equipment and areas to practise sports on ice.



© Danielle Poitras

**Aréna Conrad-Parent /
Aréna Guy-Carbonneau**

Patinage libre, location de glace et de locaux

Free skating, rental of the rink and premises

490, avenue Jolliet
T. : 418 964-3330
Horaire enregistré / Recorded schedule : 418 964-3331

Hiver comme été, de nombreuses activités s'offrent à vous tels le canoë, le vélo de montagne, la voile, la motomarine, la plongée, la pêche blanche ou le paraski (ski à voile, ski cerf-volant). Pour plus d'informations, consultez le *Répertoire des ressources 2009-2010* de la ville de Sept-Îles. Vous y trouverez une foule de renseignements utiles.

In the winter as well as in the summer, it is possible to practice other sporting activities such as canoeing, mountain biking, sailing, jet-skiing, diving, ice fishing, and paraskiing (windsurfing, kitesurfing). For additional information, please consult the Répertoire des ressources 2009 / 2010.

Répertoire des ressources 2009-2010

T. : 418 964-3345
www.ville.sept-iles.qc.ca

Les lacs et rivières de la région font rêver de nombreux pêcheurs, notamment la rivière Moisie, considérée comme l'une des plus importantes rivières à saumon atlantique en Amérique du Nord. Elle est particulièrement reconnue pour ses panoramas exceptionnels et pour la qualité des spécimens que l'on y capture.



© Frédéric Boudreau-Lefrançois

The lakes and rivers of the region are what fishers dream about. The Moisie River is considered one of the most important rivers for fishing Atlantic salmon in North America and is renowned for the quality of its fish and the exceptional scenery.

Espèces : saumon atlantique, truite de mer, omble chevalier, omble de fontaine (truite mouchetée).

Species: Atlantic salmon, sea trout, arctic charr or brook trout await the experienced fisher.



© TSI



© Frédéric Boudreau-Lefrançois

Les chasseurs ne sont pas en reste avec le petit gibier et les orignaux qui se promènent librement à l'automne, ou les ours noirs qui sortent de leur tanière à l'arrivée du printemps.

Hunters will not be disappointed with the moose and small game that freely abound in autumn or the black bears that come out of hibernation with the arrival of spring.



© Frédéric Boudreau-Lefrançois

CHASSE ET PÊCHE / HUNTING AND FISHING



© Stephan St-Laurent



© TSI

	Pêche blanche / Ice fishing	Vente de permis / Sale of permits	Location d'équipements / Equipment rentals	Service de guides / Guide services	Location d'embarcation / Boat rentals	Location de chalet / Cottage rentals	Terrain de camping / Campgrounds	Canot camping / Canoe-camping	Ours / Bears	Original / Moose	Petits gibiers / Small game hunting	Saumon de l'Atlantique / Atlantic salmon	Truite de mer / Sea trout	Ombre chevalier / Artic char	Ombre de fontaine / Brook trout	Brochet / Pike
Association de chasse et de pêche septilienne ZEC Matimek T. : 418 583-2677 www.zecquebec.com	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●				●	●
Association de protection de la rivière Moisie T. : 418 927-2021 (en saison) T. : 418 962-3737 (hors-saison) www.saumonquebec.com		●	●	●			●					●	●	●	●	
Pouvoirie Mabec Itée T. : 1 866 366-6660 / 450 795-6188 www.mabecoutfitters.com		●	●	●	●	●	●							●	●	
Pouvoirie Moisie-Nipissis T. : 418 962-1334 www.moisienipissis.com	●	●	●	●	●	●	●					●			●	
Réserve faunique Port-Cartier-Sept-Îles T. : 1 800 665-6527 / 418 766-2524 www.sepaq.com	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

Pourvoiries, réserve faunique et zones d'exploitation contrôlée (ZEC) vous proposent divers services : transport, hébergement, repas et location d'embarcation et d'équipement.

Outfitters, wildlife reserves and controlled zones (ZEC) offer several services: transportation, accommodations, meals as well as boat and equipment rentals.

La Fête de la pêche / The Fishing Festival

Mi-juin, partout au Québec / mid-June everywhere throughout Québec

« Un pêcheur sachant pêcher doit savoir repêcher un nouveau pêcheur! »

“A fisher who knows how to fish knows how to attract a new fisher”

Vous êtes déjà pêcheur? Alors profitez de cette fête pour repêcher une nouvelle recrue et lui donner la piquête! Vous n’avez jamais pêché et vous aimeriez essayer? Voici l’occasion rêvée de le faire.

You consider yourself an angler? Take advantage of this festival to recruit a new angler and get him hooked! You have never fished and would like to try? This is the chance of a lifetime.



© Michel Lamontagne

Pour plus d’information /

For more information :

www.fetedelapeche.gouv.qc.ca

et www.mrnfp.gouv.qc.ca/

Le capelan / The Capelan

Le capelan est un petit poisson argenté visitant la région entre la mi-avril et le début de juillet. Sur la Côte-Nord, on dit que le capelan « roule » lorsqu’il vient frayer sur les plages de sable et de gravier, en venant et repartant avec les vagues.

Capelan are small silver-like fish that visit our shores between mid-April and the beginning of July. On the North Shore, we say the “capelan are rolling” when they spawn on our sandy and gravel beaches and as they roll in and out with the movement of the waves.



© Virginie Prévost

En février 2003, en vertu de la Loi sur la conservation du patrimoine naturel, la rivière Moisie obtient le statut de réserve aquatique, la première du genre au Québec.

In February 2003, by virtue of the Natural Heritage Conservation Act, the Moisie River was officially recognized as an aquatic reserve, the first of its kind in Quebec.

CULTURE ET PATRIMOINE / CULTURE AND HERITAGE

*Histoire de la Côte-Nord
History of the North Shore*

La région de la Côte-Nord est connue et fréquentée par les Européens depuis près d'un demi-millénaire et la présence des tribus amérindiennes remonte à plus de 7 000 ans. Sa riche et fabuleuse histoire est racontée au Musée régional de la Côte-Nord dans son exposition permanente « Terres de sens : le grand voyage ». Sa boutique Ô Muses propose des créations et des produits originaux des artistes et artisans de la région.

The North Shore has been known and visited by Europeans for almost 500 years and the presence of native tribes dates back to more than 7 000 years. Its rich and fabulous history is told at the Musée régional de la Côte-Nord in the permanent exhibit "Terre de sens". The boutique, Ô Muses, sells original creations and products from artists and craftsmen from the region.



© TSI



© TSI

Musée régional de la Côte-Nord

500, boul. Laure
T. : 418 968-2070
www.mrcn.qc.ca

Boutique Ô Muses

(Musée régional de la Côte-Nord)

*Présence autochtone
A Native Presence*

Bien avant l'arrivée des Européens, le territoire de la région de Sept-Îles était fréquenté par les Amérindiens. Les Innus venaient tous les étés sur le territoire de la future ville de Sept-Îles et repartaient vers le Nord l'automne venu.

Long before the arrival of the Europeans, the territory of Sept-Îles was visited by Natives. The Innus travelled every summer to what is today the city of Sept-Îles and returned to the North each fall.

Le Musée Shaputuan illustre, dans son exposition permanente, le cycle de la vie traditionnelle des Innus au gré des saisons.

The Musée Shaputuan illustrates the traditional Innus' seasonal life cycle in its permanent exhibit.

La boutique d'Artisanat Innu Apakvai vend des mocassins, des couteaux et des bijoux faits de façon traditionnelle.

The craft boutique, Innu Apakvai, sells traditional moc-casins, knives and jewellery.

Symposium Mamu / Symposium of Paintings

Symposium de peinture se déroulant au début de septembre.

A symposium of paintings takes place at the beginning of September.

Histoire régionale / History of the Region

Depuis 1970, cet organisme se consacre à la mise en valeur, la défense et la préservation de l'héritage culturel nord-côtier.

Since 1970, this organization has been dedicated to the protection and preservation of the cultural heritage of the North Shore.



© ACSL_Marc Loiseau

Musée Shaputuan

290, boul. des Montagnais
T. : 418 962-4000



© Marie-Andrée Landry

Artisanat Innu Apakvai / Craft Boutique

Galleries Montagnaises
T. : 418 968-2066



© TSI

Institut Tshakapesh

1034, avenue Brochu
T. : 418 968-4424 / 1 800 391-4424
www.tshakapesh.ca

Société historique du Golfe

700, boul. Laure, local 190-2
T. : 418 964-8434
www.microex.net/shgolfe

Le poste de traite / Trading post

L'établissement des premiers Européens remonte à 1661 lorsque François Bissot exploite un poste de traite de fourrures. Le Vieux-Poste de Sept-Îles se veut une reconstitution partielle de l'ancien poste de traite, qui fut géré par des compagnies françaises puis anglaises.

The arrival of the first Europeans dates back to 1661 with the development of a fur-trading post by François Bissot. The Vieux-Poste de Sept-Îles is a partial replica of the old trading post which was initially operated by the French and later by the British.

Vieux-Poste

Site historique, patrimoine
A Historical Heritage Site

Fermé pour réfection en 2010
Closed for renovations in 2010



© TSI

Histoire du développement industriel /
The History of Industrial Development

En 1898, les frères Clarke, de Toronto, entreprennent de bâtir une usine de pâte et papier dans ce qui deviendra en quelques années la première ville industrielle de la Côte-Nord. Le Centre d'interprétation de Clarke City retrace son histoire ainsi que le mode de vie de l'époque.



© TSI

In 1898, Clarke City, the first industrial town of the North Shore was founded by the Clarke brothers from Toronto who built a pulp and paper mill. The Centre d'interprétation de Clarke City traces the history and illustrates the way of life at that time.

Centre d'interprétation de Clarke City

(Comité culturel de Clarke City)
160, rue du Moulin, secteur Clarke
T. : 418 583-2223 (saison estivale / summer season)

Sept-îles, ville aux activités culturelles diversifiées. Peu importe la forme d'art choisie, nos artistes, amateurs ou professionnels, s'inspirent de ce qui les entoure, et à Sept-îles, l'horizon porte loin...

Qu'il s'agisse de festivités se déroulant au Vieux-Quai, de productions locales comme celles du Masque d'Or ou de spectacles à grand déploiement, vous avez l'embarras du choix!

Sept-îles is a city of diverse cultural activities. Whatever the art form, our amateur and professional artists are inspired by their surroundings and Sept-îles' horizon has no boundaries...

Whether it be festivals at the Old Dock (Vieux-Quai), local productions such as those by the Masque d'Or or even major productions, there are many options to choose from!

La Salle Jean-Marc-Dion présente les grands noms de la scène artistique québécoise. Chanson, humour, variétés, théâtre, danse et les spectacles du ROSEQ, du divertissement tout au long de l'année!



© Stéphane Gougeon

The Salle Jean-Marc-Dion presents the major players of the Québec art scene. Music, humour, variety, theatre, dance and the ROSEQ program provide entertainment all year long.

Salle Jean-Marc-Dion

546, boul. Laure

T. : 418 962-0100 / 1 888 671-0101

www.spectacle-sept-iles.com

L'Escale musicale présente du jeudi au dimanche tout au long de l'été des spectacles sous la tente jaune au parc du Vieux-Quai.



© TSI

L'Escale musicale gives performances from Thursday to Sunday during the summer under the Yellow Tent at the parc du Vieux-Quai.

L'Escale musicale

T. : 418 964-3345

Théâtre La Patente

Troupe de théâtre qui rend le théâtre accessible chez nous. En plus de former des comédiens, la troupe met en œuvre des activités culturelles ou artistiques et propose des services d'animation pour la tenue d'événements divers.

A theatre company that makes theatre accessible to all. In addition to training actors, the company produces cultural and artistic activities and offers entertainment services for various events.



© Théâtre musical le Masque d'Or

Le Théâtre musical le Masque d'Or présente « La petite Sirène », un spectacle à grand déploiement regroupant quelque cinquante artistes sur scène évoluant dans un décor grandiose. Ces derniers vous surprendront par la qualité des chants, du jeu et des chorégraphies. Un spectacle familial où l'émerveillement sera au rendez-vous.

Six représentations à 19 h 30 à la Salle Jean-Marc-Dion.

29 juin, 2, 5, 8, 12 et 15 juillet



Théâtre La Patente

T. : 418 961-5115

@ : lapatente@globetrotter.net

The Théâtre musical le Masque d'Or from Sept-Îles is presenting the "Little Mermaid" this summer, which is a major production with some fifty artists situated in the midst of a spectacular background. The quality of the singing and the choreographies are quite amazing. It is a production for the entire family that is simply a must see.

Six shows will be presented at 19:30 at the salle Jean-Marc-Dion.

June 29; July 2, 5, 8, 12 and 15

Théâtre musical le Masque d'Or

T. : 418 962-7133

@ : masquedor@live.ca

Bibliothèque Louis-Ange-Santerre / Library

Véritable carrefour culturel où se côtoient littérature et œuvres d'art. Un accueil personnalisé, des services diversifiés, des services aux aînés, des activités culturelles animées ainsi que des succursales et points de service pour mieux vous servir font de la bibliothèque Louis-Ange-Santerre un endroit chaleureux où il fait bon venir se détendre.



© Bibliothèque L-A-Santerre

The library is a cultural crossroads where literature and art meet. A personalized reception, a diversity of services, benefits for the elderly, cultural activities as well as branch services and resource centres make the Louis-Ange-Santerre library a welcoming and relaxing location.

Bibliothèque Louis-Ange-Santerre

(Ville de Sept-Îles)
Centre socio-récréatif
500, avenue Jolliet
T. : 418 964-3355

Chorale le Chœur en Sol / The Chœur en Sol Choir

Formée par des passionnés de chant populaire et de musique, cette chorale offre des spectacles annuels qui permettent à ses membres de développer leurs talents sur le plan vocal et dans divers domaines de la scène.



© COFJQ

Composed of singers who love music and popular songs, this choir gives annual performances that allow its members to develop their vocal and performing talents.

Chorale le Chœur en Sol

T. : 418 968-8440
@ : yvonpa@globetrotter.net

CULTURE ET PATRIMOINE / CULTURE AND HERITAGE

Salon du livre de la Côte-Nord

L'événement annuel se tient du 22 au 25 avril 2010 au Cégep de Sept-Îles. Venez découvrir et rencontrer les auteurs!

This annual event is held from April 22 to the 25, 2010 at the Cégep de Sept-Îles. Come discover and meet the authors!



Salon du livre de la Côte-Nord
www.salondulivrecothenord.com

Ciné Centre Sept-îles

Le Ciné Centre de Sept-Îles offre du cinéma toute l'année durant et est l'hôte au mois de janvier du Festival du film Ciné-7.

The Ciné Centre de Sept-Îles presents films year round and hosts the Festival du film Ciné-7.

Ciné Centre Sept-Îles

680, boul. Laure (Place Sept-Îles)
T. : 418 962-2463 / 418 962-0454
www.cine7.ca / www.cine-centre.com
Horaire : www.cinemaquebec.com/sept-iles

Maison des Arts

Cours divers, artisanat et œuvres d'art uniques, la Maison des Arts vaut le détour!

Offering various courses and displaying unique works of art, the Maison des Arts is well worth a visit!



© Maison des Arts

Maison des Arts

415, avenue Arnaud
T. : 418 960-2276
@ : maisondesarts@cgocable.ca



© DSIN-Michel Frigon

Aluminerie Alouette s'intègre au circuit touristique régional en offrant gratuitement en saison estivale deux visites guidées quotidiennes de ses installations. Accompagnés d'un guide, les visiteurs sont invités à parcourir les différents secteurs de

l'usine, tout en y apprenant les étapes de fabrication de l'aluminium!

À quoi ressemble et comment fonctionne une usine de première fusion réputée mondialement? Où vont ces tonnes de lingots et de gueuses d'aluminium qu'on y produit annuellement? Quelles sont les retombées locales et régionales d'une telle industrie? Comment y aborde-t-on les questions environnementales? Par son programme estival de visites, Aluminerie Alouette répond à ces questions et à bien d'autres encore.

Aluminerie Alouette takes part in the regional tourist circuit by offering free guided tours of its installations, twice daily during the summer. Accompanied by a guide, guests visit the various sections of the plant and learn about the many stages of aluminum processing.

What does a world class aluminium smelter look like and how does the operation work? Where do all the tons of aluminium ingots and sows produced annually go? What are the local and regional impacts of such an industry? What is their environmental approach? During its summer-visits program, Aluminerie Alouette answers all of these questions and more.

Les visites guidées ont lieu du mardi au samedi à 9 h 15 et 13 h 15. De la mi-juin à la fin d'août. Durée : environ deux heures. Réservations obligatoires.

Guided tours take place Tuesday thru Saturday at 9:15 and 13:15. From mid-June to the end of August. Duration: about 2 hours. Reservations are required.

Aluminerie Alouette

T. : 418 964-7342

www.alouette.com



© Compagnie minière IOC

La Compagnie minière IOC s'intègre aux circuits touristiques régionaux. Durant la saison estivale, des visites guidées sont offertes à tous. Il s'agit d'une excellente occasion de découvrir ou redécouvrir cette entreprise pionnière de Sept-Îles. Tout au long de la visite, les guides expliquent le procédé de fabrication des boulettes de minerai de fer, de l'extraction jusqu'à la livraison. Nos guides se font un plaisir de répondre à toutes vos questions. Cinquante ans d'histoire sont retracés lors de cette visite d'une durée approximative de quarante-cinq minutes.

Les visites se font en fonction du nombre d'inscriptions et de la disponibilité des guides.

The Iron Ore Company of Canada joins the regional tourist circuit. During the summer, guided tours are offered to the public. This is an excellent opportunity to discover or rediscover this pioneering company of Sept-Îles. During the visit, guides explain the pellet production process from extraction to product delivery. Our guides will be delighted to answer all your questions. Fifty years of history unfold during a visit lasting about 45 minutes.

Visits are organized based on the number of people registered and the availability of guides.

Réservations obligatoires, 24 h avant la visite. Places limitées.
Reservations are required, at least 24 hours. Prior to the visit.

Compagnie minière IOC
T. : 418 962-1238 / 1 888 880-1238
www.ironore.ca

Mi-janvier / Mid-January
Festival du film de
Sept-Îles Ciné-7 /
Sept-Îles Film Festival

Fin janvier / End of January
Tournoi Fer-O du club Opti-
miste de Sept-Îles / The Opti-
mist Club Fer-O Tournament
Hockey

Février / February
Compétition Ginette-Lehoux /
Ginette-Lehoux Competition
Patinage artistique / Figure skating

Mi-février / Mid-February
Tournoi Karl-Dykhuis /
Karl-Dykhuis Tournament
Hockey

Mi-avril / Mid-April
Festival de l'environnement
de la Côte-Nord / North Shore
Environment Festival
Fin avril / End of April



© COFQC



© TSI

Salon du livre de la Côte-Nord /
North Shore Book fair

Début mai / Beginning of May
Tournoi Orange Alouette /
Alouette Orange Tournament
Volleyball

Mai / May
Salon des artisans /
Craft Show

25 mai / On May 25 :
Ms Maasdam dans la baie /
The Ms Maasdam arrives in
the Bay

Fin juin à mi-août /
End of June to mid-August
Escale musicale

Mi-juillet / Mid-July
Vieux-Quai en fête AMASI

Début août /
Beginning of August
Festival Innu Nikamu / Festival
Musique autochtone /
Native (Innu) music

Août / August
Mud Drag

Septembre / September
Symposium Mamu /
Symposium

Octobre / October
4 octobre et 18 octobre / On
October 4 and October 18
Norwegian Spirit / The Norwe-
gian Spirit cruise ship

Pour information supplémentaire, téléphonez-nous ou consultez notre
Calendrier des événements au www.tourismeseptiles.ca / For addi-
tional information, call us or consult the calendar of events at www.tourismeseptiles.ca

MÉDIAS / MEDIA

Radio / Radio

Radio-Canada Côte-Nord
CBSI – 98,1 FM Première Chaîne
CBRX FM-2 Espace Musique
350, rue Smith, bureau 30
T. : 418 968-0720 / 1 800 463-1731
@ : cbsi@radio-canada.ca
www.radio-canada.ca/cote-nord

CIPC – 99,1 FM
52, Élie-Rochefort, Port-Cartier
T. : 418 766-6869
@ : journaliste991@globetrotter.net
www.laradioactive.com

Le FM 94,1
437, avenue Arnaud, 2^e étage
T. : 418 962-3838
@ : le941@le941.com
www.le941.com



© TSI



© TSI



© Stephan St-Laurent

Presse écrite / Written Press

Journal Le Nord-Côtier
719, boul. Laure
T. : 418 960-2090
@ : journal@lenord-cotier.com
www.lenord-cotier.com

Journal Le Nord-Est
365, boul. Laure
T. : 418 962-9441
@ : redaction.septiles@hebδοςquebecor.com
www.hebδοςquebecor.com

Télévision et Internet / Television and Internet

CBVT – Société Radio-Canada
350, rue Smith, bureau 30
T. : 418 968-0720 / 1 800 463-1731
@ : cbsi@radio-canada.ca
www.radio-canada.ca/cote-nord

CFER-TV – TVA Est du Québec
410, avenue Évangéline
T. : 418 968-6011
@ : nouvelles.cfer@tva.ca
www.lcn.canoe.ca



© DSIN-Michel Frigon

La Côte-Nord présente un heureux mariage de terre et de mer qui la rend si attrayante. Par-delà ses plages sablonneuses et sa forêt boréale, se dessinent des kilomètres de toundra et de tourbières. Un véritable trésor... gourmand!

The North Shore is the perfect blend of land and sea, a combination that is most attractive. Beyond its sandy beaches and boreal forest, there are miles and miles of tundra and peat bogs. A true gastronomic treasure!

Circuit gourmand

Enivrez-vous d'un vent de saveur! Goûtez sucré, salé en parcourant Le Circuit gourmand : la nature aux mille délices!

Découvrez l'accueil chaleureux que nous vous réservons en visitant nos restaurateurs, transformateurs et producteurs d'ici où nos produits locaux sont mis à l'honneur.

Enjoy the aroma of all the flavours! Taste the sweet and the salty by following the Circuit gourmand: the path of a thousand delights!

Enjoy a warm welcome when visiting our local restaurateurs, processors and producers where local goods are showcased.

Circuit gourmand - La nature aux mille délices

544, avenue Arnaud, bur. 205

T. : 418 962-7233

www.natureauxmilledelices.com

Poissonnerie Fortier et frères inc.

Du côté de la mer, c'est toute une variété de poissons, mollusques et crustacés qui sont rapportés par les pêcheurs. Visitez le parc de pêche pour observer l'arrivée des produits frais qui se retrouvent en étalage dans les poissonneries.

From the sea, a variety of fish, molluscs and shellfish are collected by local fishers. Visit the fishing wharf and observe the arrival of fresh products which you can later find on the shelves of our fish markets.



© André Cloutier

Poissonnerie Fortier et frères inc.

1, rue du Père-Divet

T. : 418 962-9187

PRODUITS DU TERROIR / LOCAL PRODUCTS

Fraisière La Terre promise

Située dans le secteur Gallix, cette entreprise familiale vous convie à une activité d'auto-cueillette de fraises.

Located in the district of Gallix, this family business invites you to pick your own strawberries.

Fraisière La Terre promise

3700, rue Marguerite, secteur Gallix
T. : 418 766-0055

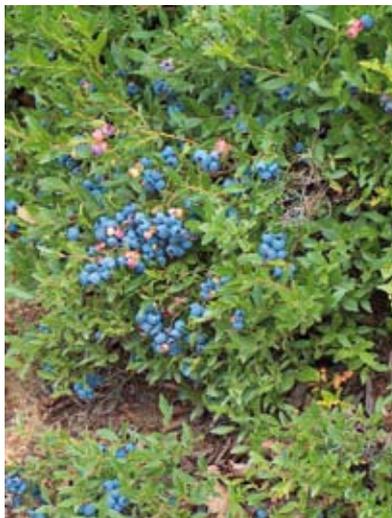


© Danielle Poitras

Le Végétarien

Situé sur la route 138, vous y trouverez fleurs annuelles, tomates de serre, légumes frais du jardin, fraises et framboises pour tous vos besoins. Horaire : tous les jours de la mi-mai à la mi-octobre.

Located on Route 138, you will find perennial flowers, greenhouse tomatoes, fresh garden vegetables, strawberries and raspberries to satisfy all of your needs. Schedule: open daily from mid-May to mid-October.



© Céline Lefebvre

Le Végétarien

3685, route 138 Est
T. : 418 583-2306



© André Cloutier



© TSI

Les organismes et entreprises suivants encouragent chacun à leur façon le développement touristique local.

Nous sommes heureux de souligner leur appui et nous vous encourageons à faire appel à leurs services.

Each in their own way, the following businesses and companies support the development of local tourism.

We are pleased to acknowledge their support and we encourage you to use their services.

**Administration portuaire
de Sept-Îles**

1, quai Mgr-Blanche
T. : 418 968-1231
www.portsi.com

Bar Sept-Îles

627, avenue Brochu
T. : 418 962-1843

Bouchard Blanchette Marine

356, avenue Évangéline
T. : 418 968-2505
www.bbmarine.ca

Boucherie Alouettes Johnny Stea

8A, rue Napoléon
T. : 418 962-3843

**Boutique Les Agrès de pêche
Le Marin**

149, rue Napoléon
T. : 418 962-1434 / 1 877 962-1434
@ : lemarin@cgocable.ca

Cégep de Sept-Îles

175, rue De La Vérendrye
T. : 418 962-9848
www.cegep-sept-iles.qc.ca

**Centre de santé et de services
sociaux de Sept-Îles**

45, avenue Père-Divet
T. : 418 962-9761/ 1 877 962-9761
www.csss.ca

Cercle des mycologues de Sept-Îles

84, rue Holliday
T. : 418 968-2306
@ : cmsite@cgocable.ca



© André Cloutier



©Marie-Andrée Landry

**Chambre de commerce
de Sept-Îles**

700, boul. Laure, bureau 237
T. : 418 968-3488
@ : ccsi@globetrotter.net

Club de l'âge d'or

286, avenue Humphrey
T. : 418 968-3445

Club Voyages Côte-Nord inc.

1005, boul. Laure
T. : 418 962-7722
www.cotenord.clubvoyages.com

Comptabilité F. Cliche

T. : 418 962-4583

ORGANISMES ET PARTENAIRES / ORGANIZATIONS AND PARTNERS

Construction Leclerc et Pelletier Inc.
475, rue Perreault
T. : 418 962-2499
@ : colpel@globetrotter.net

Construction RIC (2006) Inc.
T. : 418 962-2034
@ : constructionric@globetrotter.net

**Corporation Amory-Gallienne
de Matamek**
498, avenue Brochu

Corporation Aventure Sept-Rivières
T. : 418 961-3372
@ : cas7@globetrotter.net

Côte-Nord Sanitation Inc.
159, rue du Père-Divet
T. : 418 962-6523 / 1 800 463-6783

Destination Sept-Îles Nakauinanu
1401, boul. Laure Ouest
T. : 418 962-1238
@ : dsin@tourismeseptiles.ca
www.croisieresaintlaurent.com

DURO Vitres d'autos
298, boul. Laure
T. : 418 968-1544

Ébénisterie R. L. Gagnon Inc.
150, rue Maltais
T. : 418 968-4066
@ : rl.gagnon@globetrotter.net

Galeries Montagnaises
1005, boul. Laure
T. : 418 962-4979
www.galeriesmontagnaises.com

Imprimerie B&E
325, avenue Brochu
T. : 418 962-9616 / 1 866 962-9616
@ : service@imprimeriebe.com
www.imprimeriebe.com

La Magie des herbes
774, rue Laurier
T. : 418 962-0548
@ : magiedesherb@yahoo.ca

La Perle bleue
398, avenue Arnaud
T. : 418 962-0628

Lauremat Inc. (B.M.R.)
824, boul. Laure
T. : 418 968-1555 / 1 800 463-1722
www.bmr-legroupe.ca

Lehoux et fils Enr.
897, boul. Laure
T. : 418 968-8045 / 1 888 440-0826
@ : lehoux@globetrotter.net

Le Poinsettia – Boutique de Noël
391, avenue Brochu – Local 103-A
T. : 418 968-2400

Mallette S.E.N.C.R.L.
737, boul. Laure, suite 100
T. : 418 962-3154
@ : info.7iles@mallette.ca
www.mallette.ca

Mel Sandwich & Lunch
46, rue Saint-Olaf
T. : 418 968-8923
www.melsandwichlunch.com

MRC de Sept-Rivières
106, rue Napoléon, bureau 400
T. : 418 962-1900
@ : mrcsept@globetrotter.net

Nettoyeurs Sept-Îles
303, boul. Laure
T. : 418 962-2558



Parfumerie Lina
435, avenue Brochu
T. : 418 962-2231

Pharmaprix®
1005, boul. Laure
T. : 418 962-9711
www.pharmaprix.ca

Place de ville
350, rue Smith, bureau 255
T. : 418 962-7000
@ : infopdv@placedeville.com

Remorquage Robert
2305, boul. Laure Ouest
T. : 418 968-5000
@ : remorquagerobert@hotmail.com

RONA Le Rénovateur – Bois de construction Sept-Îles Cartier Ltée
164, rue Napoléon
T. : 418 962-9464 / 1 800 463-1726

Roulottes R. T.
1206, boul. Laure
T. : 418 962-3031 / 1 866 962-3031
@ : rtroulottes@globetrotter.net
www.roulottesrt.com

Serrurerie Côte-Nord Inc.
36, rue des Courlis
T. : 418 968-9834 / 418 961-9834

Signalisation MR Inc.
160, rue du Père-Divet
T. : 418 968-8999
@ : mr@cgocable.ca

Station service Dan Esso Enr.
Route 138, C. P. 52, secteur Moisie
T. : 418 927-4748

Station Service F. Chouinard Enr.
502, avenue Cartier
T. : 418 968-5855

Studio Santé Profil 2000
25, rue Napoléon
T. : 418 968-2004
www.profil2000.ca



Tabagie-Dépanneur Gamache enr.
392, avenue Gamache
T. : 418 962-6441
@ : tabagie.gamache@cgocable.ca

Tom Néon Signalisation
598, avenue Gamache
T. : 418 962-1033
@ : tomy58@cgocable.ca

Tourisme Duplessis
312, avenue Brochu
T. : 418 962-0808 / 1 888 463-0808
@ : info@tourismeduplessis.com
www.tourismeduplessis.com

Voyage CAA – Tour Monde
700, boul. Laure, suite 150
T. : 418 968-1350
@ : tourmonde@si.cgocable.ca

HÉBERGEMENT / ACCOMMODATIONS

Établissements hôteliers / Hotels



© TSI

Comfort Inn ***

854, boul. Laure
T. : 418 968-6005 / 1 800 267-3837
www.choicehotels.ca/cn344



© André Cloutier

Hôtel Gouverneur ***

666, boul. Laure
T. : 418 962-7071 / 1 888 910-1111
www.gouverneur.com

Hôtel Les Mouettes ***

842, boul. Laure
T. : 418 962-9427 / 1 877 962-9427
@ : info@hotelslesmouettes.com
www.hotellesmouettes.com



© TSI

Hôtel-Motel Mingan ***

665, boul. Laure
T. : 418 968-2121 / 1 800 223-5720
@ : info@hotel-mingan.com
www.hotel-mingan.com



© TSI

Hôtel Sept-Îles ***

451, avenue Arnaud
T. : 418 962-2581 / 1 800 463-1753
@ : reservations@hotelseptiles.com
www.hotelseptiles.com

Hôtel Le Voyageur ***

1415, boul. Laure
T. : 418 962-2228 / 1 866 962-2228
@ : hotellevoyageur@hotmail.com
www.hotellevoyageur.com



© TSI

Motel 7-Îles (2008) **

1100, boul. Laure
T. : 418 962-2115
@ : motel7-iles@touriste.net
www.motel7-iles.com



© TSI

Résidences de tourisme et chalets /
Tourist homes and Cottages



© Katherine V. Bourdage

Appartements de la Rive

745, rue de la Rive
T. : 418 962-1777
@ : barbara.morneau@cgocable.ca
www.appartementsdelarive.com

Appartements Cartier **

410, avenue Cartier
T. : 418 962-2323
@ : ddanielc@cgocable.ca



© Ariane Simpson

Domaine Santé Nature des Sept-Rivières

500, ch. du Club de Ski
T. : 418 766-2425
www.domainesantenature.com

**Réserve faunique Port-Cartier-Sept-Îles /
Wildlife Reserve**

24, boul. des Îles, bur. 109, Port-Cartier
T. : 418 766-2524 / 1 800 665-6527
Lac Walker 418 766-4743
(en saison / *in season*)
@ : portcartier@sepaq.com
www.sepaq.com

Auberge de jeunesse / Youth Hostel



© Mélissa Bérubé

**Auberge Internationale
Le Tangon *****

555, avenue Cartier
T. : 418 962-8180
@ : tangon@globetrotter.net
www.aubergeletangon.net

Centre de vacances / Summer Camp



© Mélissa Bérubé

Camp des Jeunes du Club Lion

T. : 418 962-5466

HÉBERGEMENT / ACCOMODATIONS

Gîtes / Bed & Breakfasts

Gîte aux Bois-Verts ****

14, rue des Alouettes
secteur Clarke
T. : 418 583-2822 / 418 965-0104
@ : giteauxboisverts@globetrotter.net
www.giteauxboisverts.com



© DSIN-Michel Frigon

**Gîte du Nouvel Âge –
Au bord de la mer *****

2651, rue Bell, secteur Gallix
T. : 418 766-5702 /
418 766-5702
@ : giteauborddelamer@globe-
trotter.net
www.larevue.net/giteaubordde-
lamer.com

Campings / Campgrounds



© Ariane Simpson

Île Grande Basque

Archipel des Sept Îles, camping rustique /
Sept Îles Archipelago, wilderness camping
T. : 418 962-1238 /
1 888 880-1238
@ : info@tourismeseptiles.ca
www.tourismeseptiles.ca



© TSI

Site pour véhicules de camping /

Municipal Campground

Station de vidange / Dumping Station

Maison du tourisme
T. : 418 962-1238 / 1 888 880-1238
@ : info@tourismeseptiles.ca



© Denise Chouinard

**Réserve faunique Port-Cartier-Sept-Îles /
Wildlife Reserve**

24, boul. des Îles, bur. 109, Port-Cartier
T. : 418 766-2524 / 1 800 665-6527
Lac Walker 418 766-4743
(en saison / *in season*)
@ : portcartier@sepaq.com
www.sepaq.com

Hébergement Laurent-Val

Camping Laurent-Val

1000, rue Fournier, secteur Moisie
T. : 418 927-2899

De l'entrée au dessert, toutes les saveurs de la Côte-Nord se bousculent sur nos tables, et il y en a pour tous les goûts! Des goûts de fraîcheur que nous vous invitons à prendre le temps de savourer...

From appetizer to dessert, the various flavours of the North Shore garnish our tables. There is something for everyone! The taste of freshness invites you to take the time to savour the incomparable flavour

Café-bistro à la carte, menu du jour, cuisine du marché / Café à la carte with a choice of daily menu, From the market cuisine

Café chez Sophie
495, avenue Brochu
T. : 418 968-1616

Steak, poulet, côtes levées / Steak, chicken & ribs

Cage aux Sports
395, avenue Arnaud
T. : 418 962-2243
@ : cagesi@c gocable.ca
www.cage.ca

Café bioéquitable, produits du terroir, bières en fût / Fair Trade Coffee, regional products, Québec draft beers

Edgar Café-Bar
490, avenue Arnaud
T. : 418 968-6789

Pizza, pâtes, poutine et sous-marin / Pizza, pasta, poutine & submarine sandwiches

Gino Pizzeria
831, boul. Laure
T. : 418 962-1010

Boulangerie, pâtisserie artisanale, café, bistro / Bakery, homestyle pastries, coffee, bistro

J'les fais moi-même
350, rue Smith, bur. 114
T. : 418 968-8655

Mets chinois, canadiens, italiens, français / Chinese, Canadian, Italian and French dishes

Jardin Oriental (Le)
805, boul. Laure
T. : 418 968-6080



© TSI

RESTAURATION / RESTAURANTS

*Épicerie fine, mets préparés
prêts à emporter /
Gourmet grocer's shop,
wholesome and hearthly
homemade take out*

*Restauration rapide /
Fast food*

*Pâtisserie, boulangerie /
Bakery, homestyle pastries*

*Moules, grillades, côtes levées /
Mussels, grill, steak ribs*

*Déjeuners, crêpes et fruits,
cuisine familiale / Break-
fast, pancakes with fruit,
family cuisine*

*Déjeuners, cuisine canadienne /
Breakfast, Canadian cuisine*

*Buffet à volonté, cuisine
italienne et canadienne, fruits
de mer / Buffet, Italian
and Canadian cuisine,
seafood*

Marché MeLau
495, Place du Commerce
T. : 418-960-0858

McDonald, Le Sept Cyr
913, boul. Laure
T. : 418 962-0505

**Pâtisserie Disney
(La Croissanterie)**
6, rue du Père-Divet
T. : 418 968-4107

Pub St-Marc
588, avenue Brochu
T. : 418 962-7770

Restaurant Le 5-60
106, rue Napoléon
T. : 418 968-5661

Restaurant le Chaudron
72, rue Napoléon
T. : 418 962-2113

Restaurant chez Carlos
680, boul. Laure
T. : 418 968-6888



© André Cloutier

Fruits de mer et steak /
Seafood and steak

Restaurant-bar Chez Omer
372, avenue Brochu
T. : 418 962-7777

Fruits de mer, steak, pizza
et smoked meat / Seafood,
steak, pizza, smoked meat

Resto-bar l'Ambiance
770, boul. Laure
T. : 418 961-4111 / 418 965-6118

Fine cuisine, pâtes, grillades,
poissons et fruits de mer /
Fine cuisine, pasta, grill, fish,
seafood

Resto-Bar de l'O
666, boul. Laure
T. : 418 962-3330

Grillades, fruits de mer,
pizza / Grill, seafood,
pizza

Restaurant-bar Le Vieux-Cartier
600, avenue Cartier
T. : 418 962-4121

Sushis, soupes, apportez
votre vin / Sushi, soup,
bring your own wine

Restaurant Sushi Sept-Îles
847, boul. Laure
T. : 418 962-9383

Cuisine italienne et
continentale / Italian and
continental cuisine

Ristorante Pasta
665, boul. Laure
T. : 418 968-2121 /
1 800 223-5720

Poulet rôti, grillades, steak,
côtes levées /
Roast chicken, grill, steak,
ribs

Rôtisserie St-Hubert
1005, boul. Laure
T. : 418 968-9191

Grillades, traiteur /
Grill, catering

Restaurant Seven 7 gr'îles
451, avenue Arnaud
T. : 418 960-0012

Fruits de mer, poissons /
Fish and seafood

Les Terrasses du Capitaine
295, avenue Arnaud (en saison)
T. : 418 961-2535

ACCÈS À LA RÉGION / ACCESS TO THE REGION

Par la route / By road

La route 138, qui longe le fleuve Saint-Laurent, est la seule voie d'accès terrestre. Vous y trouverez des panoramas à couper le souffle! Une liaison quotidienne par autobus est offerte depuis Québec vers Baie-Comeau, Sept-Îles et Havre-Saint-Pierre.

Route 138 which runs along the St. Lawrence River is the only access by land. You will witness scenery that will take your breath away. There are daily bus connections between Havre-Saint-Pierre, Sept-Îles, Baie-Comeau, Québec, and Montréal.

Intercar inc.

126, rue Mgr-Blanche

T. : 418 962-2126

www.intercar.qc.ca

Pour information sur l'état des routes /

For information on road conditions :

1 888 355-0511



© André Cloutier



Par voie aérienne / By air

L'un des trafics aériens les plus achalandés de l'est du Canada est enregistré à l'aéroport de Sept-Îles. Plaqué tournante, l'endroit dessert quotidiennement les villes de Québec, Montréal, du Nouveau-Québec, du Labrador, de même que l'île d'Anticosti, la Basse-Côte-Nord et la rive sud du Saint-Laurent.

The Sept-Îles airport is one of the busiest airports in Eastern Canada. There are daily flights to Québec, Montréal, Northern Québec and Labrador, Anticosti Island, the Lower North Shore and the south shore of the St. Lawrence River.

Aéroport de Sept-Îles / Airport

1000, boul. Laure Est

T. : 418 962-8211

@ : aeroportsept-iles@tc.gc.ca

www.tc.gc.ca/fra/quebec/aeroports-septiles-1555.htm

Aéropro

Transport par avion, vols réguliers et nolisés /

Air transportation by plane, regular flights and charters

T. : 418 961-2808

@ : septiles@aeropro.qc.ca

www.aeropro.qc.ca

Provincial Airlines Limited

Transport par avion, vols réguliers, vols nolisés et service de cargo /

Air transportation, regular flights, charters and cargo

T. : 418 962-1222 / 1 866 962-0380

www.provincialairlines.com



© DSIN-Michel Frigon



© André Cloutier

ACCÈS À LA RÉGION / ACCESS TO THE REGION

vaste & accessible / Vast & Accessible

ACCÈS À LA RÉGION / ACCESS TO THE REGION

Vous désirez planifier vos prochains déplacements sur le vaste territoire nord-côtier, organiser un voyage de pêche ou de chasse ou encore découvrir la région du haut des airs? Nos gens et nos entreprises sont là pour vous aider et vous conseiller.

Are you interested in planning your next trip to the vast territory of the North Shore, organizing a fishing or hunting trip or discovering the region by air? Our people are here to help and guide you.

Transport par hélicoptère, tours de ville /
Helicopter service, city tours

Héli-Excel Inc.

1970, rue Decoste, C. P. 188
T. : 418 962-7126 / 1 877 962-7126
@ : info@heliexcel.com
www.heliexcel.com



© Chantal Bouchard

Sur demande, Héli-Excel Inc. peut aussi fournir paniers à skis, carrousel (sismique) et flotteurs fixes et d'urgence.

On request, Héli-Excel can supply you with ski baskets, seismic carousels and fixed and pop-out floats.

Transport par hélicoptère, tours de ville /
Helicopter service, city tours

Hélicoptères Canadiens Limitée

C. P. 158, Aéroport de Sept-Îles
T. : 418 968-8677
www.helicopterescanadiens.com



© André Cloutier

Exploration minière, recensement faunique, relèvement géophysique, patrouille de ligne et transport de passagers.

Mining exploration, wildlife census, geophysical sampling, railroad patrols and passenger transportation.

Héli-Boréal

279, rue Vigneault, C. P. 3
T. : 418 962-7256
@ : carol.soucy@heli-boreal.ca
www.heli-boreal.ca



© Groupe Desgagnés

Par voie maritime / By sea

Le *Relais Nordik* offre une liaison hebdomadaire en partance de Rimouski avec escale à Sept-Îles. Il permet le transport de passagers et de marchandises vers l'île d'Anticosti et la Basse-Côte-Nord, jusqu'à Blanc-Sablon.

Le Relais Nordik provides a weekly service departing from Rimouski with a stopover in Sept-Îles. It includes passenger and merchandise transportation services to Anticosti Island and the Lower North Shore to Blanc-Sablon.

Relais Nordik inc.

149, rue Maltais

T. : 418 968-4707 / 1 800 463-0680

www.relaisnordik.com

Société des traversiers du Québec

T. : 418 643-2019 / 1 877 787-7483

www.traversiers.gouv.qc.ca

Par voie ferroviaire / By train



© Michel Frigon

Transport ferroviaire Tshiuétin exploite un réseau de chemin de fer dédié au transport de marchandises et services aux passagers entre Sept-Îles et Schefferville.

Tshiuétin Rail operates a freight and passenger rail service between Sept-Îles and Schefferville.

Réservations : 418 962-5530 / 1 866 962-0988

Transport ferroviaire Tshiuétin Inc.

Bureau de Sept-Îles / Sept-Îles office

1005, boul. Laure, suite 305-C

T. : 418 962-5530 (administration)

@ : tshiuetin@tshiuetin.ca

www.tshiuetin.net

Bureau de Schefferville / Schefferville office

T. : 1 866 962-0988

ACCÈS À LA RÉGION / ACCESS TO THE REGION

vaste & accessible / Vast & Accessible



Légende / Legend

- La Route des baleines / Whales Route
- Piste cyclable / Bike path
- - - Piste cyclable avec chaussée partagée

Principaux points d'intérêt / Main interest

- 1 Aéroport de Sept-Îles / Sept-Îles airport
- 2 Bureau de poste / Post office
- 3 Cégep de Sept-Îles
- 4 Centre hospitalier régional de Sept-Îles / Sept-Îles Hospital
- 5 Centre récréotouristique de Galix
- 6 Centre socio-récréatif / Bibliothèque / Arénas : piscine, terrains tennis, soccer, rouli-roulant
- 7 Club de golf Sainte-Marguerite / Sainte-Marguerite Golf Club
- 8 Club nautique
- 9 Club de ski de fond Rapido
- 10 Gare d'autobus / Bus Station
- 11 Gare de train / Train Station
- 12 Centre d'interprétation de Clarke City
- 13 Gendarmerie royale du Canada / Royal Canada Mounted Police (RCMP)
- 14 Havre de pêche / Fishing harbour
- 15 Hôtel de ville / City Hall
- 16 Jardin communautaire du ruisseau Bois-Joli
- 17 Les Jardins de l'Anse
- 18 Les Sentiers de la nature
- 19 Maison du tourisme de Sept-Îles
- 20 Musée régional de la Côte-Nord
- 21 Musée Shaputuan
- 22 Palais de justice / Courthouse
- 23 Parc du Vieux-Quai
- 24 Parc Holiday
- 25 Petit-Havre de Matamec
- 26 Piste d'athlétisme Guillaume-Leblanc / Track and field
- 27 Port de Sept-Îles
- 28 Poste de police Sûreté du Québec & Service incendie / Police Station and Fire department
- 29 Réserve navale NCSM Jolliet / NCSM Jolliet naval reserve
- 30 Salle de spectacle Jean-Marc-Dion
- 31 Site pour véhicules de camping
- 32 Société de la faune et des parcs de Québec
- 33 Tourisme Duplessis
- 34 Uashat mak Mani-Utenam (Conseil de bande / Band council) Vieux-Poste
- 35



Distances : de Sept-Îles vers l'ouest
Distances : From Sept-Îles going West

Baie-Comeau	233 km
Tadoussac	430 km
Québec	672 km
Trois-Rivières	774 km
Montréal	928 km

Distances : de Sept-Îles vers l'est
Distances : From Sept-Îles going East

Longue-Pointe-de-Mingan	174 km
Havre-Saint-Pierre	223 km
Baie-Johan-Beetz	289 km
Natashquan	371 km

Pour information / For information



© Danielle Poitras

Corporation touristique de Sept-Îles
Maison du tourisme
1401, boul. Laure Ouest
T. : 418 962-1238 / 1 888 880-1238
@ : info@tourismeseptiles.ca
www.tourismeseptiles.ca



© Danielle Poitras

Bureau touristique saisonnier
Seasonal office
Parc du Vieux-Quai
T. : 418 968-1818

Tourisme Sept-Îles

Maison du Tourisme

1401, boul. Laure Ouest
Sept-Îles, Québec
G4R 4K1

T. : 418 962-1238
T. : 1 888-880-1238

info@tourismeseptiles.ca
www.tourismeseptiles.ca

