

A photograph of a man with a joyful expression carrying a young girl on his shoulders. The man is wearing a light pink hoodie and a bright yellow puffer vest. The girl is wearing a white beanie and a plaid jacket, holding a pinecone. They are outdoors in a park with trees in the background.

# Trousse d'accueil

pour les nouveaux résidents  
dans la Vallée-de-la-Gatineau

**cje**

Vallée-  
de-la-  
Gatineau

**Place  
aux Jeunes**  
Vallée-de-  
la-Gatineau

## 4 Les 17 municipalités et la communauté algonquine

## 5 Accueil

Logement  
Emploi, intégration et immigration  
Famille  
Services aux entreprises

## 6 Services

Police  
Hôpitaux  
Cliniques de santé  
CLSC  
Gouvernement  
Institutions financières  
Études  
Médias locaux  
Télécommunications

## 8 Loisirs

Parcs et espaces verts  
Site récréatif du Trois Clochers  
Arénas  
Centre multifonctionnel  
Patinoires extérieures  
Soccer  
Hockey  
Ski  
Piscines  
Golf  
Bibliothèques  
Autres

## 10 Art et culture Événements

Pour nous contacter

## 11 Incontournables

Informations  
Cyclisme  
Nautique  
VTT et motoneige  
Chasse et pêche



# Bienvenue dans la Vallée-de-la-Gatineau

La Vallée-de-la-Gatineau, située dans la région administrative de l'Outaouais, se trouve au carrefour des Laurentides et de l'Abitibi-Témiscamingue. Le territoire, qui compte 20 543 habitants, s'est développé le long de la rivière Gatineau et de la route 105 qui la traverse entièrement du nord au sud.

Situé à moins de 30 minutes de Gatineau-Ottawa au sud, le territoire s'étire sur près de 250 km vers le nord. Il englobe les ZECs Bras-Coupé-Désert et Pontiac, une partie de la Réserve faunique La Vérendrye et du réservoir Baskatong, ainsi que d'immenses territoires forestiers comptant pour plus de la moitié de sa superficie. Il compte aussi deux communautés autochtones: Kitigan Zibi Anishinabeg et Lac Barrière.

**L'industrie forestière, qui est à l'origine du développement de la région, est encore un joueur majeur aujourd'hui.**

La Vallée-de-la-Gatineau est une région aux vertus naturelles innombrables, qui compte notamment des plans d'eau d'une qualité exceptionnelle. C'est d'ailleurs une destination privilégiée pour les touristes qui viennent s'aventurer en nature pour des activités récréatives de plein air, de chasse et de pêche entre autres.

En raison de sa forte proportion de villégiature, en saison estivale, la population passe à près de 40 000 personnes.



## Val-d'Or

à 285 km  
de Maniwaki

# Les 17 municipalités et la communauté algonquine

## Mont-Laurier

à 56 km de Maniwaki

## Montréal

via les Laurentides :  
à 292 km de Maniwaki

### Ville de Maniwaki

819 449-2800

✉ [maniwaki@ville.maniwaki.qc.ca](mailto:maniwaki@ville.maniwaki.qc.ca)

### Ville de Gracefield

819 463-3458

✉ [info@gracefield.ca](mailto:info@gracefield.ca)

### Municipalité de Denholm

819 457-2992, poste 201

✉ [info@denholm.ca](mailto:info@denholm.ca)

### Municipalité de Low

819 422-3528

✉ [reception@lowquebec.ca](mailto:reception@lowquebec.ca)

### Municipalité de Lac-Sainte-Marie

819 467-5437

✉ [municipalite@lac-sainte-marie.com](mailto:municipalite@lac-sainte-marie.com)

### Municipalité de Kazabazua

819 467-2852

✉ [infos@kazabazua.ca](mailto:infos@kazabazua.ca)

### Municipalité de Cayamant

819 463-3587

✉ [dg@cayamant.ca](mailto:dg@cayamant.ca)

### Municipalité de Bouchette

819 465-2555

✉ [info@bouchette.ca](mailto:info@bouchette.ca)

### Municipalité de Blue-Sea

819 463-2261

✉ [info@blueseas.ca](mailto:info@blueseas.ca)

### Municipalité de Messines

819 465-2323

✉ [info@messines.ca](mailto:info@messines.ca)

### Municipalité de Sainte-Thérèse-de-la-Gatineau

819 449-4134

✉ [info@sainte-therese-de-la-gatineau.ca](mailto:info@sainte-therese-de-la-gatineau.ca)

### Municipalité de Délage

819 449-1979

✉ [reception@deleage.ca](mailto:reception@deleage.ca)

### Municipalité d'Aumond

819 449-4006

✉ [info@aumond.ca](mailto:info@aumond.ca)

### Municipalité d'Egan-Sud

819 449-1702

✉ [info@egan-sud.ca](mailto:info@egan-sud.ca)

### Municipalité de Bois-Franc

819 449-2252

✉ [info@bois-franc.ca](mailto:info@bois-franc.ca)

### Municipalité de Montcerf-Lytton

819 449-4578

✉ [infos@montcerf-lytton.com](mailto:infos@montcerf-lytton.com)

### Municipalité de Grand-Remous

819 438-2877

✉ [info@grandremous.ca](mailto:info@grandremous.ca)

### Kitigan Zibi Anishinabeg

819 449-5170

✉ [kzadmin.com](mailto:kzadmin.com)

## Ottawa

à 135 km de Maniwaki

## Montréal

via l'Ontario : à 332 km de Maniwaki

# Accueil

## Logement

### Pour acheter :

#### Chambre Immobilière de l'Outaouais

avecuncourtier.com

#### duProprio

duproprio.com

### Pour louer :

logisquebec.com

\*Les agentes d'accueil et d'intégration des travailleurs immigrants et de Place aux jeunes peuvent également aider dans la recherche de logement.

## Emploi, intégration et immigration

### Carrefour Jeunesse Emploi Vallée-de-la-Gatineau

217, rue Principale Sud, Maniwaki

819 441-1165

cjevg.qc.ca

### Place aux jeunes Vallée-de-la-Gatineau

217, rue Principale Sud, Maniwaki

819 441-1165

placeauxjeunes.qc.ca

### Services Québec

100, rue Principale sud, Maniwaki

819 449-4284

La Vallée-de-la-Gatineau dispose de nombreux outils pour l'accueil de nouveaux résidents et l'intégration dans le milieu.

## Famille

### Maison de la Famille

#### Centre de pédiatrie sociale Vallée-de-la-Gatineau

251, rue Cartier, Maniwaki

819 441-0282

42, rue St-Joseph, Gracefield

819 463-1343

f Maison de la famille Centre de pédiatrie sociale Vallée de la Gatineau

### CPE La Bottine

322, rue du Couvent, Maniwaki

819 449-5375

f CPE La Bottine

### Réseau Petits Pas

150, rue Principale nord, Maniwaki

819 449-7659

f CPE Réseau Petits Pas

### CPE Vallée Sourire

1-A, rue Roy, Gracefield

819 463-0615

30, rue Chamberlain, Kazabazua

819 467-5199

f CPE Vallée Sourire

## Services aux entreprises

### Chambre de Commerce de Maniwaki et la Vallée-de-la-Gatineau

186, rue King, Maniwaki

819 449-6627

ccmvg.com

### SADC Vallée-de-la-Gatineau

100, rue Principale sud, suite 210, Maniwaki

819 449-1551

sadc-vg.ca

### MRC Vallée-de-la-Gatineau

7, rue de la Polyvalente, Gracefield

1 877 463-3241

mrcvg.qc.ca



# Services

## Pour toute urgence, appelez le 9-1-1

Chaque municipalité a son service de protection d'incendie.

Les services préhospitaliers d'urgence sont fournis par la Coopérative des paramédics de l'Outaouais.

L'ensemble du territoire de la Vallée-de-la-Gatineau est sous juridiction de la Sûreté du Québec.

## Police

### Sûreté du Québec

161, boulevard Desjardins, Maniwaki  
819 449-4333

## Hôpitaux

### Hôpital de Maniwaki

309, boulevard Desjardins, Maniwaki  
819 449-4690

### Hôpital Mémorial de Wakefield\*

101, chemin Burnside, Wakefield, QC  
819 459-1112

\*Cet hôpital ne se trouve pas sur le territoire de la Vallée-de-la-Gatineau, par contre c'est le plus près pour les municipalités au sud; Denholm, Low, Kazabazua, Lac-Sainte-Marie.

## Cliniques de santé

### GMF Vallée-de-la-Gatineau

819 892-0808  
gmfvfg.ca

### Centre médical de Maniwaki

179, boulevard Desjardins, Maniwaki  
819 449-5583

### Clinique santé de la Haute-Gatineau

30, rue Principale, Gracefield  
819 463-0100

### Clinique santé de Grand-Remous

1508, route Transcanadienne, Grand-Remous  
819 438-1297

### Kitigan Zibi Health and social services

8, rue Kikinamag Mikan, Kitigan Zibi  
819 449-3803

## CLSC

### CLSC de Maniwaki

149, rue Principale N, Maniwaki  
819 449-2513  
ciyss-outaouais.gouv.qc.ca

### CLSC de Gracefield

12, rue Principale, Gracefield  
819 463-2604  
ciyss-outaouais.gouv.qc.ca

### CLSC de Low

334, route 105, Low  
819 422-3548  
ciyss-outaouais.gouv.qc.ca





## Gouvernement

### Services Canada

100, rue Principale sud, Maniwaki  
1 800 622-6232

### Services Québec

100, rue Principale sud, Maniwaki  
819 449-4284

### Palais de Justice

266, rue Notre Dame 1<sup>er</sup> étage, Maniwaki  
819 449-3222

### Bureau d'immatriculation et de permis de conduire (SAAQ)

100, rue Principale sud, Maniwaki  
819 449-1475

### Centre de protection de l'enfance et de la jeunesse (CPEJ) de la Vallée-de-la-Gatineau

208, rue Commerciale, Maniwaki  
819 449-4880

### Postes Canada\*

267, rue Notre Dame, Maniwaki  
819 449-2225

\*Le plus gros bureau de poste se trouve à Maniwaki, mais il y a des comptoirs de Postes Canada dans presque toutes les municipalités.

## Institutions financières

### Desjardins

100, rue Principale Sud, bureau  
29, Maniwaki  
819 449-1432  
32, rue Principale, case postale  
99, Gracefield  
819 463-2849

\*Il y a également des guichets automatiques dans plusieurs municipalités.

### Banque Nationale

144, rue Principale S, Maniwaki,  
819 449-3181

### Banque Laurentienne

111, boulevard Desjardins,  
Maniwaki  
819 449-0028

## Études

### Centre de services scolaire

#### des Hauts-Bois-de-l'Outaouais (francophone)

331, rue du Couvent, Maniwaki  
819 449-7866

### Commission scolaire Western Québec (anglophone)

15, rue Katimavik, Gatineau  
819 684-2336

### Centre de formation professionnelle Vallée-de-la-Gatineau

211, rue Henri-Bourassa, Maniwaki  
819 449-7922, poste 19265

### Réseautact

819 449-7922, poste 19278  
🌐 reseautact.com

## Télécommunications

### Bell

1 855 396-5011  
🌐 bell.ca

### Picanoc

1 877 770-0040  
🌐 picanoc.net  
✉ info@picanoc.net

### Vidéotron

1 877 512-0911  
🌐 videotron.com

### Déry Telecom

1 866 544-3358  
🌐 derytele.com  
✉ servicesaguenay@derytelecom.ca

### Xplornet

1 866 841-6001  
🌐 xplornet.com  
✉ info@xplornet.com

## Médias locaux

### Journal L'info de la Vallée

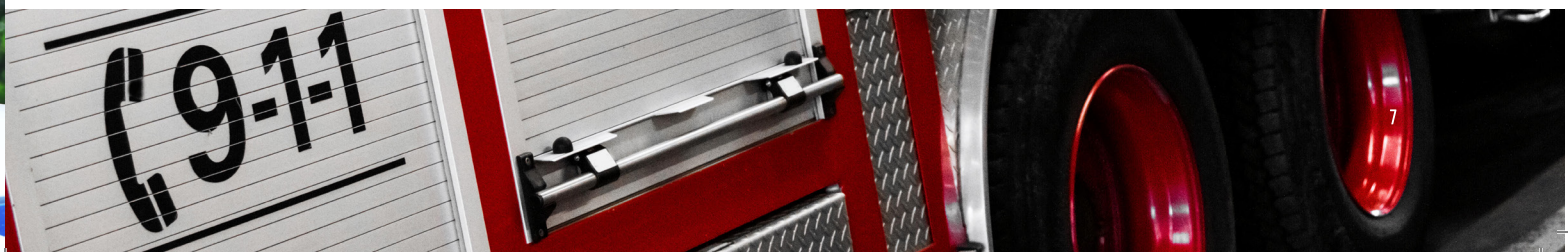
819 306-1220  
🌐 infodelavallee.ca

### Radio CHGA

819 449-9730  
🌐 chga.fm

### Radio CKWE

819 449-5097  
🌐 ckwe1039.fm



# Loisirs

## Parcs et espaces verts

Où que vous soyez dans la Vallée-de-la-Gatineau, la nature n'est jamais loin. Vous trouverez dans toutes les municipalités des parcs aménagés et sentiers pédestres. Si vous désirez pousser plus loin votre exploration de la nature, vous pourrez découvrir les ZECs Bras-Coupé-Désert et Pontiac, la Réserve faunique La Vérendrye, le Parc régional du Mont Morissette, le Parc régional du lac 31 milles ainsi que les sentiers du PERO.

### **ZEC Bras-Coupé-Désert**

819 449-3838

🌐 [zecbrascoupedesert.reseauzec.com](http://zecbrascoupedesert.reseauzec.com)

### **ZEC Pontiac**

819 463-3183

🌐 [zecpontiac.reseauzec.com](http://zecpontiac.reseauzec.com)

### **Réserve faunique la Vérendrye**

819 438-2017

🌐 [sepaq.com](http://sepaq.com)

### **Parc régional du Mont Morissette à Blue Sea**

819 463-2261

📌 Parc régional du Mont Morissette

### **Parc régional du lac 31 milles**

819 465-2600

🌐 [sage31-milles.ca](http://sage31-milles.ca)

### **PERO - Pôle d'excellence en récréotourisme de l'Outaouais**

819 305-7376

🌐 [peroutaouais.ca/index.php](http://peroutaouais.ca/index.php)

📌 PERO - Pôle d'excellence en récréotourisme en Outaouais



## Site récréatif du Trois Clochers

En été, on y va pour le parc de rouli-roulant ou les structures de jeux d'eau. En hiver, le site comprend une patinoire et un sentier glacé, en plus de sentiers où pratiquer la raquette ou le ski de fond.

### **Site récréatif du Trois Clochers**

274, rue Des Oblats, Maniwaki

819 449-2800, poste 239

## Arénas

### **Centre sportif Gino-Odjick**

118, rue Laurier, Maniwaki

### **Aréna du centre de la Gatineau**

342, route 105, Low

## Centre multifonctionnel

### **Club de curling Vallée-de-la-Gatineau**

50, rue Commerciale, Maniwaki

## Patinoires extérieures

La majorité des municipalités dispose de glaces extérieures.

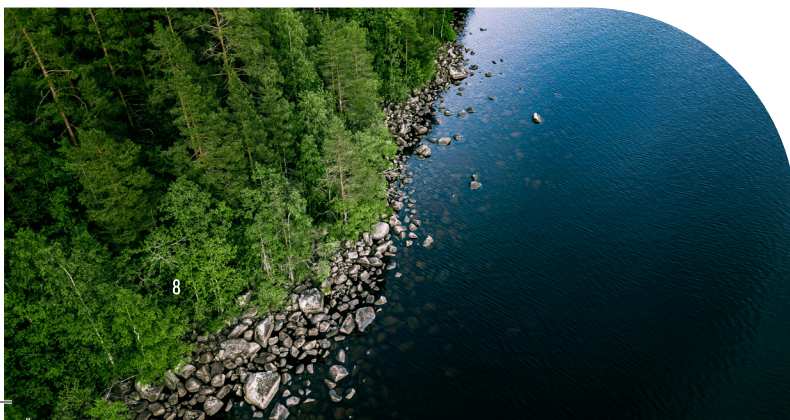
Ces municipalités disposent de glaces extérieures couvertes.

### **Bouchette**

4, rue du Centre

### **Grand-Remous**

1508, route Transcanadienne



## Hockey

**Association de hockey mineur de Maniwaki**  
ahmmaniwaki.com  
f Association hockey mineur Maniwaki

## Ski

**Mont Ste-Marie**  
76, chemin de la Montagne, Lac Sainte-Marie  
819 467-5200

## Piscines

**Maniwaki**  
211, rue Henri-Bourassa  
819 449-2800

**Gracefield**  
Rue du Parc  
819 463-3458

## Soccer

**Soccer Vallée-de-la-Gatineau**  
soccervg.com

\*La majorité des municipalités dispose de terrains de soccer.

## Bibliothèques

**Aumond**  
664, route Principale  
819 441-2300

**Blue Sea**  
2, chemin de Blue Sea Nord  
819 463-3919

**Bois-Franc**  
466, route 105  
819 441-0645

**Bouchette**  
47, rue Principale  
819 465-5782

**Sainte-Thérèse-de-la-Gatineau**  
29, rue Principale  
819 449-7964

**Gracefield**  
3, rue de la Polyvalente  
819 463-1180

**Grand-Remous**  
1508, route Transcanadienne  
819 438-2168

**Kazabazua**  
373, route 105  
819 467-2852 p. 106

**Lac-Sainte-Marie**  
121, chemin Lac Ste-Marie  
819 467-5437, poste 233

**Low**  
4a, chemin d'Amour  
819 422-3218

**Maniwaki/Déléage/Egan-Sud**  
14, rue Comeau, Maniwaki  
819 449-2738

**Messines**  
3, chemin de la Ferme  
819 465-2637

**Montcerf-Lytton**  
16, rue Principale nord, 2<sup>e</sup> étage  
819 449-2065



## Golf

**Club de golf Algonquin**  
6, chemin du Golf,  
Messines  
819 449-2554  
golfalgonquin.ca

**Golf Lac Ste-Marie**  
89, chemin de Ryanville,  
Lac Sainte-Marie  
819 467-3111  
golfmontste-marie.com

## Autres

**Mme Jennifer Nolan**  
**Agente de développement loisir et culture**  
819 463-3241, poste 269  
jnolan@mrcvg.qc.ca

# Art et culture

Intéressé(e) par le domaine culturel? Il y en a pour tous les goûts dans la Vallée-de-la-Gatineau.

## La Note Verte

### École de musique, maison d'édition et ateliers culturels

211, rue Henri-Bourassa, Maniwaki  
819 449-7900, poste 15254

**f** La Note verte

## Maison de la culture Vallée-de-la-Gatineau

211, rue Henri-Bourassa, Maniwaki  
819 441-2750

**f** Maison de la Culture Vallée-de-la-Gatineau

## Ligue d'improvisation J.A.I.M.E.

819 334-1435

**f** Ligue d'improvisation J.A.I.M.E.

## Le Presbytère de Blue Sea

4, rue Principale, Blue Sea  
819 463-0259

**f** Le Presbytère de Blue Sea

## Centre d'interprétation du cerf de Virginie

6, chemin du Barrage, Sainte-Thérèse-de-la-Gatineau  
819 449-6666

**globe** sainte-therese-de-la-gatineau.ca

## Bibliothèques

Voir dans la section Loisirs, page 9.

# Événements

Soyez à l'affût des événements, qu'ils soient sportifs, culturels ou de loisirs.

## Rallye Perce-Neige

**globe** rallyeperceneige.com

## International Dog Derby de Maniwaki

**f** Courses Chiens Traineaux Maniwaki

## Les Nombriels de la semaine

**f** Les nombriels de semaine

## Pakwaun de Maniwaki

**f** La Québécoise

## Pow Wow traditionnel de Kitigan Zibi

**globe** kzpowwow.ca

## Festival d'eau vive de la Haute-Gatineau

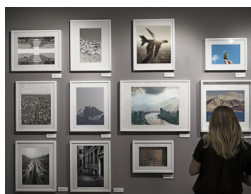
**globe** gatineau.org

## Défi coureur des bois

**globe** perooutaouais.ca

## Festival des arts de la scène Val-Gatinois

**f** Festival des Arts de la Scène Val-Gatinois



# Pour nous contacter

## Carrefour jeunesse emploi Vallée-de-la-Gatineau

217, rue Principale Sud, Maniwaki, Qc  
819 441-1165

**f** Carrefour jeunesse emploi VG

**globe** cjevq.qc.ca

## Sylvie Dejoux

Agente Place aux jeunes Vallée-de-la-Gatineau  
819 441-1165, poste 223

**f** Place aux jeunes Vallée-de-la-Gatineau

## Andrée David

Agente d'accueil et d'intégration  
pour les travailleurs immigrants  
819 441-1165, poste 225

**f** Andrée-Carrefour jeunesse emploi VG

**cje**  
Vallée-  
de-la-  
Gatineau

# Incontournables

Ce qui nous démarque comme région, c'est tout ce que la nature nous apporte. Les activités qu'on peut pratiquer sur l'eau et dans la forêt sont des incontournables pour réellement s'ancrer ici. Voici des informations pertinentes qui vous permettront de vous initier à ces loisirs typiquement val-gatinois.

## Informations

### **Tourisme Vallée-de-la-Gatineau**

186, rue King, suite 104, Maniwaki  
819 463-3241

🌐 [tourismevalleedelagatineau.com](http://tourismevalleedelagatineau.com)

## Nautique

### **Carpe Diem Aventures**

Forfaits plein air et location d'embarcations.  
819 334-2653

🌐 [carpediemaventures.com](http://carpediemaventures.com)

### **Bureau de la sécurité nautique du Canada**

🌐 [tc.canada.ca/fr/transport-maritime/securite-maritime/bureau-securite-nautique](http://tc.canada.ca/fr/transport-maritime/securite-maritime/bureau-securite-nautique)

## Cyclisme

### **Véloroute des Draveurs**

Pour consulter la carte : 🌐 [tourismevalleedelagatineau.com](http://tourismevalleedelagatineau.com)



## VTT et motoneige

### **Club Quad Vallée-de-la-Gatineau**

819 441-1331

🌐 [clubquadvg.com](http://clubquadvg.com)

### **Club Motoneige des Ours Blancs**

819 441-1444

📌 Club motoneige des Ours Blancs

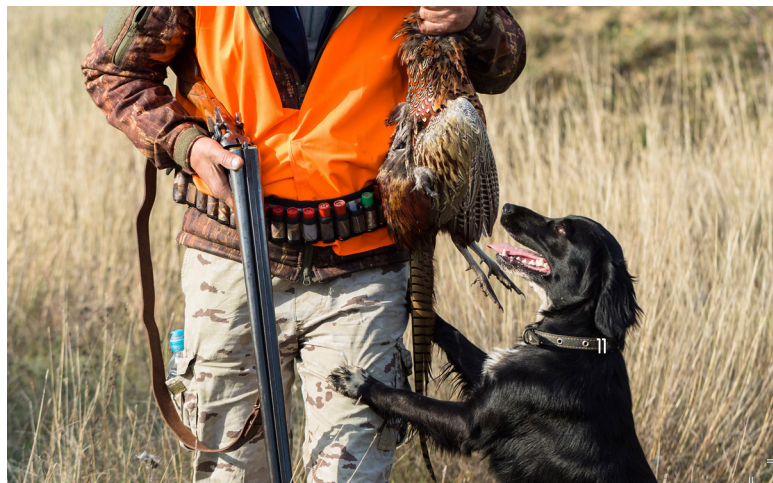
## Chasse et pêche

### **Fédération québécoise des chasseurs et pêcheurs**

🌐 [fedecp.com](http://fedecp.com)

### **Les pourvoires de l'Outaouais**

🌐 [pourvoires.com/fr/outaouais](http://pourvoires.com/fr/outaouais)



**Bienvenue chez vous!**

