

ANNE MARIE PARENT  
SYLVIE RIVARD

# LES PLAGES DU QUÉBEC

Plus de 100 lieux  
rafraîchissants et inspirants

# TABLE DES MATIÈRES

Introduction .....	7
Comment utiliser ce guide .....	8
Histoire d'eau : tout sur la qualité des eaux de baignade .....	10
Histoire de soleil : tout sur la crème solaire et les rayons UV .....	12
La plage culturelle .....	13
<b>ABITIBI-TÉMISCAMINGUE .....</b>	<b>15</b>
<b>BAS-SAINT-LAURENT .....</b>	<b>25</b>
<b>CANTONS-DE-L'EST .....</b>	<b>35</b>
<b>CENTRE-DU-QUÉBEC .....</b>	<b>45</b>
<b>CHARLEVOIX .....</b>	<b>53</b>
<b>CHAUDIÈRE-APPALACHES .....</b>	<b>65</b>
<b>CÔTE-NORD .....</b>	<b>75</b>
<b>EEYOU ISTCHEE BAIE-JAMES .....</b>	<b>91</b>
<b>GASPÉSIE .....</b>	<b>99</b>
<b>ÎLES DE LA MADELEINE .....</b>	<b>111</b>
<b>LANAUDIÈRE .....</b>	<b>121</b>
<b>LAURENTIDES .....</b>	<b>131</b>
<b>MAURICIE .....</b>	<b>143</b>
<b>MONTÉRÉGIE .....</b>	<b>153</b>
<b>MONTRÉAL, VILLE ET RÉGION .....</b>	<b>163</b>
<b>OUTAOUAIS .....</b>	<b>171</b>
<b>QUÉBEC, VILLE ET RÉGION .....</b>	<b>181</b>
<b>SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN .....</b>	<b>191</b>
Ressources .....	201
Liste des plages .....	202
Crédits photographiques .....	204
Remerciements .....	207





*Plage de sable blond et falaises rouges près de Belle-Anse.*

## INTRODUCTION

### UN GUIDE DES PLAGES AU QUÉBEC ?

L'été, c'est fait pour jouer... dans l'eau! C'est encore plus vrai au Québec, ce territoire couvert de lacs, sillonné de rivières et bordé par un fleuve qui devient mer. Ça en fait des escales pour se la couler douce ou pour piquer une tête!

Après plusieurs mois passés en confinement, rien de mieux, pour s'évader, que d'étendre sa serviette sur une plage pour lire, relaxer ou juste dormir au son du clapotis de l'eau. De plus, nos plages sont souvent le point de départ d'excursions en kayak, en canot, en pédalo ou en planche à pagaie, ou le tremplin pour surfer sur des vagues dont l'ampleur surprend en terre boréale.

Inspirées par leurs étés passés au chalet, respectivement au lac Archambault à Saint-Donat et au lac Legendre à Lacorne, Anne Marie et Sylvie vous présentent un répertoire des plages d'ici. Petites, grandes ou immenses, animées ou sauvages, ces bandes de sable proposent les meilleurs endroits pour faire bronzette, pour se baigner ou pour bouger.

Au fil des pages et des régions, vous découvrirez que nos plages n'ont rien à envier à celles des mers du Sud. À emporter en escapade ou encore en vacances près de chez soi ou ailleurs au Québec!

## COMMENT UTILISER CE GUIDE

Ce guide a été conçu pour vous faciliter la vie quand vous cherchez une destination plage. Pour une excursion ou un séjour à la plage réussi, suivez ses recommandations et ses suggestions. En voici d'ailleurs quelques-unes avant de plonger tête première dans sa lecture.

### Accessibilité des plages

Dans la mesure du possible, nous avons indiqué quelles plages sont accessibles aux fauteuils roulants. La référence en la matière est l'organisme Kéroul, qui a pour mission de rendre le tourisme accessible aux personnes en situation de handicap. Selon une grille de critères, il détermine si un établissement ou une activité est accessible entièrement, partiellement ou pas du tout aux fauteuils roulants. Toutes les plages n'étant pas certifiées par Kéroul, nous vous conseillons de contacter l'endroit que vous souhaitez visiter avant de vous y rendre. [keroul.qc.ca](http://keroul.qc.ca)

### Emprunter ou louer un fauteuil hippocampe

Le fauteuil hippocampe permet aux personnes en situation de handicap de profiter de la plage. Grâce à cet équipement, elles peuvent rouler sur le sable et se rendre dans l'eau. Plusieurs plages en prêtent gratuitement. (Voir photo à la page 104.) [lequebecpourtous.com/emprunter-hippocampe-quebec](http://lequebecpourtous.com/emprunter-hippocampe-quebec)

Il est également possible de louer ce type de fauteuil à la journée, à la semaine ou au mois à la Maison André Viger (quatre adresses : Montréal, Québec et Rive-Sud). [andreviger.com](http://andreviger.com)

### Battures et marées

Vous ne voyez pas la plage mentionnée dans ce guide? Avez-vous vérifié l'heure des marées? En bordure du Saint-Laurent, et même au Lac-Saint-Jean, les mouvements des eaux jouent avec la côte. C'est à marée basse que se dévoilent les plages, les rives et les battures (allô, les bains de boue!). Les heures du retrait des eaux diffèrent selon les régions. Visitez le site de Pêches et Océans Canada pour obtenir les horaires des marées de votre destination. [tides.gc.ca/fr](http://tides.gc.ca/fr)

### Surveillance des plages

La pénurie de main-d'œuvre s'invite également dans nos vacances! Elle frappe fort parmi les personnes qui assurent la surveillance des plages, si bien que, dans certaines régions, ces dernières pourraient offrir des saisons beaucoup plus courtes ou n'ouvrir que quelques jours par semaine.

### COVID-19

On ne peut pas contracter la COVID-19 à la plage. Enfin, pas si on respecte les mesures sanitaires. La pandémie a toutefois eu un effet sur les commerces, les restaurants et les bars. Il est donc possible que certaines entreprises citées dans ce guide soient fermées au moment de votre passage. Il se peut même que la plage le soit également, ou qu'elle soit réservée aux résidents de la municipalité. Dans tous les cas, renseignez-vous avant de partir.

## Votre plage préférée n'y figure pas ?

Vous ne trouvez pas la plage qui fait battre votre cœur ? C'est possible. Nous avons dû faire des choix, parfois déchirants, pour ne retenir qu'une centaine de plages dans les pages de ce guide. Par ailleurs, certains gestionnaires de plage ne désirent tout simplement pas partager leur coin de paradis.

## PASTILLES



Plage urbaine



Plage aménagée



Plage sauvage  
et naturelle



Plage dans  
un camping/centre  
de vacances

## PICTOGRAMMES



Canot



Pédalo



Kayak



Planche  
à pagaie



Chaloupe



Surf aérotracté  
(kitesurf)



Voile



Planche à  
voile



Surf



Plongée



Randonnée  
pédestre



Vélo



Basketball



Volleyball



Soccer



Tennis



Escalade



Yoga



Golf ou  
minigolf



Hébertisme



Observation  
de la nature



Pêche



Jeux d'eau  
(glissades et  
plateformes  
flottantes)



Aire de jeux  
pour les enfants



Marina



Équitation



Baseball



Camping



Pétanque



Patin à roues  
alignées

# PLAGE DE L'ÉCO-SITE DE LA TÊTE DU LAC TÉMISCOUATA • Saint-Cyprien



- Lac Témiscouata • sable • plage non surveillée • accès\$ • stationnement
- toilettes • douches • restaurants (10 minutes en voiture) • location d'embarcations • camping rustique • chiens permis en laisse

Cette belle bande de sable d'un demi-kilomètre longe le grand lac Témiscouata. Sable blanc, eau douce et tranquillité apaisante sont au rendez-vous dans cet espace situé au cœur de la région du Bas-Saint-Laurent, que fréquentent les vrais amateurs de plein air. Ancrée dans un environnement exceptionnel, la plage est au cœur d'une nature généreuse, avec de grands arbres et de hautes herbes. Elle n'est pas très large, mais elle est parfaite pour le farniente, la baignade et comme point de départ de

longues sorties en kayak en plein soleil ou au clair de lune. Oh, il y aurait aussi une section plutôt osée, mais on ne vous dit pas où! À vous de la découvrir!



140, route 232  
Saint-Cyprien  
Tél. : 418 551-0811  
[ecositelactemiscouata.com](http://ecositelactemiscouata.com)



# CAMPING PLAGE POHÉNÉGAMOOK



- Lac Pohénégamook • sable • plage surveillée • accès\$ • stationnement
- toilettes • douches • dépanneur • casse-croûte • terrasse • barbecue géant • location d'embarcations • camping

La plage du lac Pohénégamook figure parmi le palmarès des 10 plus belles au Québec. Les feuilles de bananier et les parasols nous font presque croire à une destination du Sud. L'illusion est parfaite! Il ne faut pourtant pas se laisser bernier par tout cet appareil; c'est surtout la plage qui séduit dans ce décor kitsch et sympathique. Imaginez, un kilomètre de sable fin au bout des pieds. Les amateurs de plaisirs marins et autres jeux d'eau seront ravis, notamment, de la zone de jeux sur le lac. Les amoureux de grillades en plein air seront quant à eux conquis! La plage abrite une aire de cuisson avec barbecue géant.



## PONIK, LE MONSTRE DU LAC

Ponik, le monstre du lac Pohénégamook, fait jaser dans la région depuis le temps de la colonisation, paraît-il! Esturgeon échappé d'un élevage voisin? Souche de bois dérivant au large? Serpent de mer? On se perd en conjectures pour expliquer le phénomène. Il fait pourtant officiellement partie de la légende locale depuis 1974, année où il a été baptisé par le maire de la ville de l'époque.



50, chemin de la Tête-du-Lac  
Pohénégamook  
Tél. : 418 859-3346;  
1 833 MA PLAGE (627-5243)  
[campingplagepohenegamook.com](http://campingplagepohenegamook.com)



# PLAGE DU CAMPING LAC AUX BOULEAUX

## • Saint-Félix-de-Kingsey



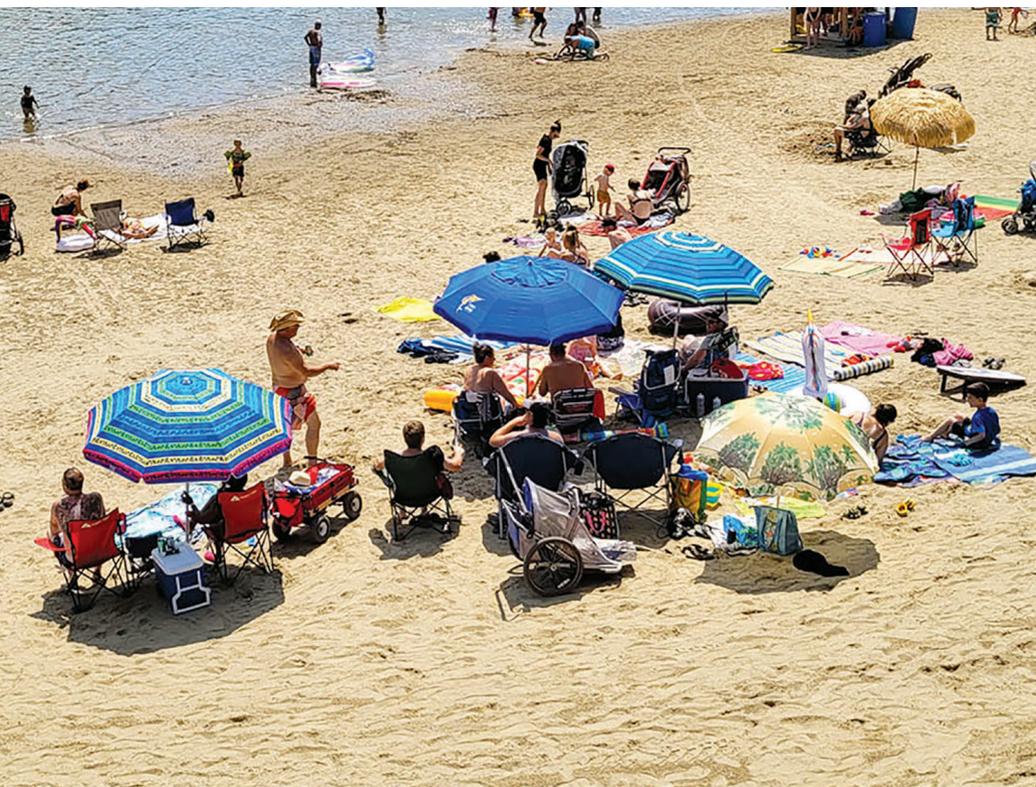
- Lac aux Bouleaux • sable • plage surveillée • accès\$ • stationnement
- toilettes • douches • aire de pique-nique • camping • chiens permis en laisse

Un tout petit lac encercle cette jolie plage de sable blanc. Tout autour, la forêt crée un bel écrin de nature autour de l'aire réservée à la baignade. Un peu à l'écart, mais pas trop loin, un module de jeux distraira les enfants entre deux baignades alors que les baigneurs s'amuseront dans les jeux gonflables flottant sur les eaux du lac. Cette plage est une annexe à un petit terrain de camping prisé par les familles. Qui dit plage de camping dit aussi animation : il

faut donc s'attendre à des activités festives les fins de semaine d'été. Mise en garde : l'eau sur le site n'est pas potable, alors apportez votre propre bouteille (recyclable évidemment!).



1000, chemin des Bouleaux  
Saint-Félix-de-Kingsey  
Tél. : 819 848-2070  
[campinglacaubouleaux.ca](http://campinglacaubouleaux.ca)



# INCONTOURNABLES



*Le Festif! à Baie-Saint-Paul.*

## LE FESTIF!

L'été, c'est Festif! à Baie-Saint-Paul! La musique envahit la petite ville et ses alentours, et c'est la fête au village. Cet événement porte bien son nom. Les rues s'animent, les pubs, les restos et même le sous-sol de l'église et le quai du village vibrent au rythme de musiques d'ici et d'ailleurs. Cela nous rappelle que c'est là que le Cirque du Soleil est né, en 1984. [lefestif.ca](http://lefestif.ca)

## ART ET PATRIMOINE

La lumière qui baigne la région et sa géographie vallonnée font de Charlevoix le paradis des artistes. Les grands peintres québécois Clarence Gagnon, Marc-Aurèle Fortin et Jean Paul Riopelle l'ont d'ailleurs beaucoup représentée dans leurs œuvres. Des parcours – art, culture et patrimoine – sont d'ailleurs proposés dans presque toutes les localités. Ouvrez l'œil!

## ROUTE DES SAVEURS

Charlevoix est l'une des premières régions du Québec à avoir mis son terroir en valeur. Sa Route des Saveurs, inaugurée dans les années 1990, permet de découvrir des artisans du domaine agroalimentaire. Les producteurs, les chefs et les transformateurs s'offrent aux palais gourmands et aux gourmets. [routedessaveurs.com](http://routedessaveurs.com)

## PARCOURIR CHARLEVOIX : CULTURE ET NATURE

Il y a 400 ans, une immense météorite s'écrasait au cœur de la région. Ce phénomène a sculpté les monts et les vallées qui la caractérisent. Son relief, ses paysages, son terroir et ses habitants se côtoient dans un environnement unique. Tellement que c'est là qu'on a fondé la toute première réserve de la biosphère, un lieu où les humains vivent en harmonie. L'application Parcourir Charlevoix, offerte dans l'App Store et Google Play, permet d'en étudier les moindres replis.

*Charlevoix, une région haute en saveurs.*





## PLAGE MUNICIPALE DE PETITE-RIVIÈRE-SAINTE-FRANÇOIS



- Fleuve Saint-Laurent • sable et cailloux • plage non surveillée • accès gratuit
- stationnement • toilettes • casse-croûte • aire de pique-nique

Blottie au pied du massif qui porte son nom (une formidable destination ski l'hiver), la plage de Petite-Rivière-Saint-François est (encore) un secret bien gardé. Elle se trouve près du quai, derrière le petit phare dont la maison du gardien abrite un casse-croûte réputé pour ses frites. Une ancre de bateau sert de repère pour trouver le chemin vers le fleuve. On suit le sentier et on débouche dans un décor de carte postale : lorsqu'on est sur la plage, on voit le village avec ses jolies maisons, flanqué du plus haut sommet de la région, à 700 mètres.

Une bonne brise d'été procure un peu de fraîcheur, ce qui n'enlève rien au bonheur de marcher sur le sable au bord

du fleuve avec les enfants et de partir à la chasse aux cailloux et aux coquillages. Bien qu'il ne soit pas recommandé de se baigner, il n'y a rien de tel qu'une virée sur les battures à marée basse pour apprécier la beauté du spectacle !



**DERRIÈRE LE PARC DES RIVERAINS**  
Petite-Rivière-Saint-François  
Association touristique municipale :  
418 632-5561  
[tourismepetiteriviere.com/fleuve](http://tourismepetiteriviere.com/fleuve)

# PLAGE MUNICIPALE DE BAIE-SAINT-PAUL



- Fleuve Saint-Laurent • sable, battures • accès gratuit • stationnement
- aire de pique-nique • rampe de mise à l'eau • chiens permis en laisse

C'est à Baie-Saint-Paul que j'ai appris l'existence des marées dans Charlevoix. À marée basse, les foins de mer et le sable recréent l'ambiance de bord de mer. Lorsque la marée est à son plus bas, et qu'on marche vers le large, on a l'impression d'être en plein centre du fleuve, entre ses deux rives.

À cet endroit, l'eau n'est pas encore très salée, si bien qu'on n'y trouve pas de coquillages. Heureusement, les enfants ont quand même de quoi s'amuser. Il y a un module de jeux à proximité et beaucoup de boue sur les battures, à marée basse. Vos jeunes adoreront! Les grands trouveront à se divertir en ville et pourront aussi profiter des flots du Saint-Laurent en kayak.

Fréquentée tant par les locaux que par les visiteurs, la plage offre le bonheur de nager dans le Saint-Laurent. Attention, l'eau est froide! Baie-Saint-Paul se trouve devant la voie maritime et on peut observer les navires qui passent devant nos yeux. Vous souhaitez consulter la carte interactive du trafic maritime? Rendez-vous au site suivant: [portquebec.ca](http://portquebec.ca).



210, rue Sainte-Anne  
Baie-Saint-Paul  
Bureau d'information touristique  
de Baie-Saint-Paul: 418 665-4454  
[destinationbaiestpaul.com](http://destinationbaiestpaul.com)



## BAIE-SAINT-PAUL VIRE AU VERT!

Pour réduire l'empreinte écologique des transports, on suggère de garer sa voiture dans l'un des stationnements incitatifs et de parcourir la ville et ses alentours à pied ou à vélo. Une carte interactive indique où se trouvent les stationnements et s'ils sont gratuits ou payants. [destinationbaiestpaul.com/carte](http://destinationbaiestpaul.com/carte)

