









## DÉCEMBRE 2018


**Samedi 29** 12 km  peu 1 ½   
SOUPER COMMUNAUTAIRE AUX CHANDELLES  
SENTIER LAC PARKER, PARC NATIONAL DE LA MAURICIE  
Départ du Métro Jean XXIII à 11h30  
Lucie Dufresne

## JANVIER 2019



**Samedi 5** 10 km  peu 1   
PARC RÉGIONAL DES GRANDES COULÉES, PLESSISVILLE \$  
Départ du Métro Jean XXIII à 8h45  
Gaétan Gervais



**Samedi 12** 12 km  peu 1 ½   
PARC DES GORGES DE LA RIVIÈRE STE-ANNE À ST-ALBAN \$  
Départ du Walmart du Cap à 9h00  
Louis Giroux



**Samedi 19** 7 km  160 m 1 ½   
SENTIER LAC CAROLUS, ST-ALEXIS-DES-MONTS \$  
Départ du Métro Jean XXIII à 8h30  
Lise Alie

**Samedi 26** 10 km  200 m 2   
SENTIER RUISSEAU DES ÎLES, GRANDES PILES (HORS-PISTE)  
Départ du Métro Jean XXIII à 9h00  
René Bacon / Denise Goulet

## FÉVRIER 2019



**Samedi 2** 8 ou 13 km  170 m 1 ½ ou 2   
RUISSEAU BOUCHARD, PARC NATIONAL DE LA MAURICIE \$  
Départ du Métro Jean XXIII à 9h00  
Louis Giroux



**Samedi 9** 8-10 km  150 m 1 ½   
VALLÉE ROCANIGAN \$  
Départ du Métro Jean XXIII à 9h30  
Jacqueline Chavignot

**Vendredi 15 au 17**  Varié 2   
CAMP MERCIER, SKI DE FOND ET RAQUETTE  
12 places, 174\$/pers.  
Denise Goulet / René Bacon

**Samedi 16** 10 km  360 m 2 



MONT HAM, HAM SUD # \$  
Départ du Métro Jean XXIII à 8h00  
Suzanne Roy / Josée Bourque



**Jeudi 21 au 24**  Varié 2   
SUTTON, SKI ALPIN ET RAQUETTE  
12 places, 201\$/pers.  
Lucie Dufresne / Diane Gagnon



**Samedi 23** 10 km  250 m 2   
PARC RÉGIONAL DES SEPT CHUTES À ST-ZÉNON \$  
Départ du Métro Jean XXIII à 8h00  
Guylaine Maltais

## MARS 2019



**Samedi 2 au 4**  400 m 2   
PARC NATIONAL DU MONT MÉGANTIC  
12 places, 135\$/pers.  
Josée Bourque / Roselene Chin

**Samedi 2** 11 km  200 m 2   
LA GABELLE  
Départ du Walmart des Galeries du Cap à 9h30  
Rollande Côté

**Samedi 9** 10 à 12 km  150 m 1 ½   
SENTIERS HORS PISTE, HÉROUXVILLE, SOUPER SPAGHETTI  
Maximum 20 pers. 7\$/pers.  
Départ du Métro Jean XXIII à 9h30  
Gaétan Gervais

**Samedi 16** 9 km  200 m 1 ½   
LA CHUTE DU DIABLE, PARC RÉCRÉOFORESTIER  
Départ du Métro Jean XXIII à 9h00  
Louis Giroux

**Samedi 23** 10 km  80 m 1   
PARC DE LA RIVIÈRE BATISCAN # \$  
Départ du Walmart des Galeries du Cap à 9h00  
Jacqueline Chavignot

**Samedi 30** 12 km  250 m 1 ½   
SENTIER DE LA MATAWINIE SUD, STE-ÉMÉLIE-DE-L'ÉNERGIE \$  
Départ du Métro Jean XXIII à 8h30  
Gaétan Gervais

## SAMEDI 6 AVRIL

Cabane à sucre chez Marcel Gagnon  
Louis Giroux

## ORGANISATEURS

Denise Goulet 819-378-6266  
[gouletde@hotmail.com](mailto:gouletde@hotmail.com)

Diane Gagnon 819-909-6983  
[diane.gagnon2009@gmail.com](mailto:diane.gagnon2009@gmail.com)

Gaétan Gervais 819-538-9223  
[nateag55@gmail.com](mailto:nateag55@gmail.com)

Guylaine Maltais 819-269-1778  
[guylainemaltais7@videotron.ca](mailto:guylainemaltais7@videotron.ca)

Jacqueline Chavignot (Voir page suivante.)

Josée Bourque 819-693-7538  
[josee.bourque@clafleche.qc.ca](mailto:josee.bourque@clafleche.qc.ca)

Lise Alie 819-233-3490  
[lise.alie53@gmail.com](mailto:lise.alie53@gmail.com)

Louis Giroux (Voir page suivante.)

Lucie Dufresne 819-247-3212  
[luciedufresne.58@gmail.com](mailto:luciedufresne.58@gmail.com)

René Bacon 819-377-4370  
[renebacon06@hotmail.com](mailto:renebacon06@hotmail.com)

Rollande Côté 819-233-2291  
[rollandecote98@hotmail.com](mailto:rollandecote98@hotmail.com)

Roselene Chin (Voir page suivante.)

Suzanne Roy (Voir page suivante.)

\*Les départs peuvent aussi se faire du McDonald de Shawinigan 15 minutes après celui de Trois-Rivières. À confirmer avec l'organisateur.

## LÉGENDE

- \$ Frais d'entrée  
# Rabais pour les membres de Rando Québec  
Dénivelé  
1 ♥ Débutant I - peu de dénivelé  
1½ ♥ Débutant II dénivelé de moins de 200m et moins de 15 km  
2 ♥ Intermédiaire I - dénivelé de 200 à 450 m ou plus de 15 km  
2½ ♥ Intermédiaire II - dénivelé de 450 à 750 m  
3 ♥ Avancé I - dénivelé de plus de 750 m et moins de 15 km  
3½ ♥ Avancé II - dénivelé de plus de 750 m et plus de 15 km ou sur plusieurs jours

## MARCHES DU MERCREDI SOIR

Ouvertes à toutes et tous. Gratuit.  
Rendez-vous 5 minutes avant 18h30 face à la quincaillerie du centre d'achat Normanville au 850 boul. des Récollets à Trois-Rivières.

## LES BEAUX DIMANCHES MMS

Courtes randonnées organisées de façon ponctuelle. Elles ont lieu le dimanche matin. Surveillez vos messages et pour plus d'informations : [info@moimessouliers.com](mailto:info@moimessouliers.com)

## RENSEIGNEMENTS UTILES

**TARIF :** Le coût de la carte de membre est de 25\$/personne (étudiant 15\$) et est valide du 1 janvier au 31 décembre.

Des frais de 5\$ (3\$/étudiant) par activité sont exigés pour les non membres.

**ÉQUIPEMENT :** Apportez l'eau et la nourriture nécessaires pour la durée de la randonnée. Portez des vêtements appropriés au type de randonnée et à la température.

**INSCRIPTION ET DEGRÉ DE DIFFICULTÉ :**

Il est fortement conseillé que le participant s'inscrive auprès de l'organisateur au moins 48 heures avant l'activité.

L'organisateur se réserve le droit de changer le lieu, l'heure de départ, le degré de difficulté ou le type d'hébergement selon la météo ou toute autre contrainte indépendante de sa volonté.

En cas de manque de place, la priorité sera donnée aux membres du Club de Marche MMS.

## MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

<i>Jacqueline Chavignot</i> Communication avec les membres <a href="mailto:j.chavignot@gmail.com">j.chavignot@gmail.com</a>	819-375-7217
<i>Louis Giroux</i> Administrateur <a href="mailto:louis.giroux13@cgocable.ca">louis.giroux13@cgocable.ca</a>	819-373-1109
<i>Alexandra Roy</i> Finances <a href="mailto:alexandra_roy2017@outlook.com">alexandra_roy2017@outlook.com</a>	819-697-1721
<i>Roselene Chin</i> Programmation et infographie <a href="mailto:roselenech@yahoo.ca">roselenech@yahoo.ca</a>	819-989-3035
<i>Renée Trottier</i> Administratrice <a href="mailto:renee.trottier@clafleche.qc.ca">renee.trottier@clafleche.qc.ca</a>	819-909-1872
<i>Suzanne Roy</i> Administratrice <a href="mailto:roy_248@hotmail.com">roy_248@hotmail.com</a>	819-697-8378
<i>Anne-Marie Ricard</i> Inscriptions et statistiques <a href="mailto:amricard_59@hotmail.com">amricard_59@hotmail.com</a>	819-379-0990

## PARTENAIRE



**MAÏKAN**  
Aventure

2205 Boul. Des Chenaux,  
Trois-Rivières, Qc., G9A 1A6  
819-694-7010  
[www.maikan.ca](http://www.maikan.ca)

MEMBRE DE :



# CALENDRIER D'ACTIVITÉS HIVER 2019



[www.moimessouliers.com](http://www.moimessouliers.com)