



## Avril 2016

**Samedi 23** 12 km  peu 1   
MARCHE SEMI-URBAINE À BÉCANCOUR  
Départ du Métro Jean XXIII à 8 h 30  
Louis Giroux 819-373-1109  
[louis.giroux13@cgocable.ca](mailto:louis.giroux13@cgocable.ca)

LA MARCHÉ SERA SUIVIE D'UN 5 À 7 POUR PRÉSENTER  
LES ACTIVITÉS DU CALENDRIER PEA 2016.  
L'ACTIVITÉ A LIEU À L'HOTEL URBANIA SUR LE BOUL  
KRUGER.  
RÉSERVEZ VOTRE PLACE AUPRÈS DE  
RÉJEAN TROTTIER 819 375-2471



**Samedi 30** 12 km  peu 1   
SENTIER DES GRÈVES, RIVIÈRE CAP ROUGE  
Départ du Wal Mart du Cap à 9 h 00  
Guylaine Maltais 819 378-7391  
[quylainemaltais7@videotron.ca](mailto:quylainemaltais7@videotron.ca)

## Mai 2016

**Samedi 7** 13 km  escaliers 1 ½   
LES ESCALIERS DE QUÉBEC  
Départ du Wal Mart du Cap à 8 h 30  
Suzanne Roy 819-697-8378  
[roy\\_248@hotmail.com](mailto:roy_248@hotmail.com)  
Renée Trottier 819 379-1919  
[renee.trottier@clafleche.qc.ca](mailto:renee.trottier@clafleche.qc.ca)

**Samedi 14** 13-17 km \$  300 m 2 ½   
PARC DES 3 MONTS, COLERAINÉ  
Départ du Métro Jean XXIII à 8 h 00  
Louis Giroux 819-373-1109  
[louis.giroux13@cgocable.ca](mailto:louis.giroux13@cgocable.ca)  
Gaétan Gervais 819-538-9223  
[nateag55@gmail.com](mailto:nateag55@gmail.com)

**Samedi 21**  
Surveillez vos messages pour la randonnée de  
cette journée.

**Samedi 28** 9.5 km \$  100 m 1   
SENTIER FALAISES ET CASCADES, PARC DE LA MAURICIE  
Départ du Métro Jean XXIII à 9 h 00  
Départ du McDonald Shawinigan à 9 h 20  
Lucie Dufresne 819-536-0132  
[luciedufresne.58@gmail.com](mailto:luciedufresne.58@gmail.com)

## Juin 2016

**Samedi 4** 9 km \$  peu 1 ½   
PARC DE LA RIVIÈRE GENTILLY  
DÉPART DU METRO JEAN XXIII À 9 H 30  
Gaétan Gervais 819-538-9223  
[nateag55@gmail.com](mailto:nateag55@gmail.com)



**Samedi 11** 6.9 km \$  625 m 2 ½   
Mont Ste-Anne, Sentiers des Pionniers /Pichard  
Départ du Wal Mart du Cap à 8 h 00  
René Bacon 819-377-4370  
[renebacon06@hotmail.com](mailto:renebacon06@hotmail.com)  
Denise Goulet 819-378-6266  
[gouletde@hotmail.com](mailto:gouletde@hotmail.com)

**Samedi 18** 15 km  200 m 2   
SENTIER LA GABELLE  
Départ du du Wal Mart du Cap à 9 h30  
Guylaine Maltais 819 378-7391  
[quylainemaltais7@videotron.ca](mailto:quylainemaltais7@videotron.ca)

**Vendredi 24 au 26**, 10+6 places 2 ½   
PARC NATIONAL DU FJORD DU SAGUENAY  
SENTIER DE LA STATUE 7KM 450 M  
SENTIER LES CAPS 14 KM 570M  
Guylaine Maltais 819 378-7391  
[quylainemaltais7@videotron.ca](mailto:quylainemaltais7@videotron.ca)  
Bruno Lapointe 819 378-7391  
[brunolapointe58@videotron.ca](mailto:brunolapointe58@videotron.ca)  
**Coût : 85.00\$**

**LES CHIENS NE SONT PAS ADMIS  
LORS DES RANDONNÉES**

## Août 2016



**Samedi 6** 9 km \$  70 m 1   
Sentier des Chutes Monte- à- peine  
Départ du Métro Jean XXIII à 9 h 00  
Louis Giroux 819-373-1109  
[louis.giroux13@cgocable.ca](mailto:louis.giroux13@cgocable.ca)  
MARYSE ROY 819-697-1878  
[maryse.roy1@hotmail.com](mailto:maryse.roy1@hotmail.com)

**Samedi 13** 10-12 km  80m 1   
Parc de la Rivière Batiscan  
Départ du Wal Mart du Cap à 9 h 00  
Suzanne Roy 819-697-8378  
[roy\\_248@hotmail.com](mailto:roy_248@hotmail.com)

**Samedi 20** 18 km \$  475m 3   
SENTIER DU TONNERRE (MASTIGOUCHE)  
Départ du Métro Jean XXIII à 8 h 00  
Gaétan Gervais 819-538-9223  
[nateag55@gmail.com](mailto:nateag55@gmail.com)  
Claire Rajol 819-694-6768  
[clairerajol@hotmail.fr](mailto:clairerajol@hotmail.fr)

**Samedi 27** 10 km \$  360 m 2   
MONT HAM, HAM SUD  
Départ du Métro Jean XXIII à 8 H 00  
Suzanne Roy 819-697-8378  
Renée Trottier 819 379-1919  
[renee.trottier@clafleche.qc.ca](mailto:renee.trottier@clafleche.qc.ca)

## Septembre 2016

**Samedi 3-4-5** 13 km \$  625 m 2 ½   
Tadoussac 12 places, deux chalets  
Renée Trottier 819-379-1919  
[renee.trottier@clafleche.qc.ca](mailto:renee.trottier@clafleche.qc.ca)  
Josée Bourque 819-693-7538  
[josee.bourque@uqtr.ca](mailto:josee.bourque@uqtr.ca)  
**Coût :132.00\$**

**Samedi 10** 11km \$  170 m 1 ½   
Sentier Mékinac-Rosoy, Parc de la Mauricie  
Départ du Métro Jean XXIII à 9 h 00  
Denise Ferland 819-537-6094  
[dferland34@live.ca](mailto:dferland34@live.ca)  
Suzanne Roy 819-697-8378  
[roy\\_248@hotmail.com](mailto:roy_248@hotmail.com)

**Samedi 17** 11.8 km  450 m 2   
SENTIER DES LOUPS, PARC DE LA JACQUES-CARTIER  
DÉPART DU WAL MART DU CAP À 8 H 00  
Gaétan Gervais 819-538-9223  
[nateag55@gmail.com](mailto:nateag55@gmail.com)

**Date, lieu et heure à confirmer**  
Rencontre des organisateurs actuels et  
potentiels + souper  
Élaboration de la programmation hiver 2017  
Renée Trottier 819-379-1919  
[renee.trottier@clafleche.qc.ca](mailto:renee.trottier@clafleche.qc.ca)

**Vendredi 23-24-25** 12 places 1 à 2   
ÎLE AUX LIÈVRES, 45 KMS DE SENTIERS AU CHOIX  
HÉBERGEMENT EN CHALET ET TRANSPORT EN BATEAU  
Denise Goulet 819-378-6266  
[gouletde@hotmail.com](mailto:gouletde@hotmail.com)  
René Bacon 819-377-4370  
[renebacon06@hotmail.com](mailto:renebacon06@hotmail.com)  
**Coût :124.00\$** possibilité de 18 places

**Dimanche 25**  
FESTIVAL DE LA MARCHÉ  
FERME-NEUVE DANS LES LAURENTIDES  
DÉTAILS À VENIR, SURVEILLEZ VOS MESSAGES

## Octobre 2016

**Samedi 1** 13 km \$  peu 1 ½   
LES DEUX CRIQUES, PARC DE LA MAURICIE  
Départ du Métro Jean XXIII à 9h00  
Laurence Ratti 819-537-0065  
[lolo@laurencepeachy.com](mailto:lolo@laurencepeachy.com)  
Claire Rajol 819-694-6768  
[clairerajol@hotmail.fr](mailto:clairerajol@hotmail.fr)

**Samedi 8 au 10** 16 km \$  500m 2 ½   
MONTS CHOCOLAT ET DU MIDI, MASSIF DU SUD  
24 PLACES, 2 AUTRES RANDOS À VENIR  
LUCIE DUFRESNE 819-536-0132  
[luciedufresne.58@gmail.com](mailto:luciedufresne.58@gmail.com)  
**Coût : 45.00\$**

**Samedi 15** 13km \$  400m 2   
Rando au clair de lune  
Sentier Pimbina-Isaie, Parc de la Mauricie  
Départ du Métro Jean XXIII à 12 h 30  
Départ du McDonald Shawinigan à 13 h 00  
Lucie Dufresne 819-536-0132  
[luciedufresne.58@gmail.com](mailto:luciedufresne.58@gmail.com)

**Samedi 22** 10 km  peu 1 

Chutes de Shawinigan  
Départ du Métro Jean XXIII à 9 h 00  
Denise Ferland 819-537-6094  
[dferland34@live.ca](mailto:dferland34@live.ca)  
Claire Rajol 819-694-6768  
[clairerajol@hotmail.fr](mailto:clairerajol@hotmail.fr)

**Samedi 29** 14 km  200 m 2 

SENTIER JACQUES BUTEUX, GRANDES-PILES  
Départ du Métro Jean XXIII à 8 h 30  
Départ du McDonald Shawinigan à 9 h 00  
Lucie Dufresne 819-536-0132  
[luciedufresne.58@gmail.com](mailto:luciedufresne.58@gmail.com)

## Novembre 2016

**Samedi 5** 8 ou 13 km \$  170 m 1½ 

RUISSEAU BOUCHARD, PARC DE LA MAURICIE  
MÉTRO JEAN XX III À 9 H 00  
Claire Rajol 819-694-6768  
[clairerajol@hotmail.fr](mailto:clairerajol@hotmail.fr)

**Samedi 12**  
SURVEILLEZ LE SITE INTERNET POUR CONNAÎTRE LES DÉTAILS DE LA RANDONNÉE.









**Samedi 19**  
SOUPER DU CLUB, ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE  
PRÉSENTATION DU CALENDRIER HIVER 2016.  
LIEU À CONFIRMER  
Louis Giroux 819-373-1109  
[louis.giroux13@cgocable.ca](mailto:louis.giroux13@cgocable.ca)

**POUR LES RANDONNÉES DE PLUSIEURS JOURS  
L'ORGANISATEUR FERA UNE RENCONTRE  
PRÉPARATOIRE**

Club membre de



## Légende

- \$ Frais d'entrée  
Rabais sur le prix d'entrée pour les
-  Membre de la Fédération québécoise de la marche.
-  Dénivelé
- 1  Débutant - peu de dénivelé
- 1½  Débutant II – dénivelé max 200 m 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.

## Membres du conseil d'administration

<b>Louis Giroux</b> Président <a href="mailto:louis.giroux13@cgocable.ca">louis.giroux13@cgocable.ca</a>	819-373-1109
<b>Denise Ferland</b> Communication avec les membres <a href="mailto:dferland34@live.ca">dferland34@live.ca</a>	819-537-6094
<b>Guyaine Maltais</b> Site internet <a href="mailto:guylainemaltais7@videotron.ca">guylainemaltais7@videotron.ca</a>	819-378-7391
<b>Claire Rajol</b> Inscriptions et statistiques <a href="mailto:clairerajol@hotmail.fr">clairerajol@hotmail.fr</a>	819-694-6768
<b>Alexandra Roy</b> Finances	819-697-1721
<b>Renée Trottier</b> Programmation et infographie <a href="mailto:renee.trottier@clafleche.qc.ca">renee.trottier@clafleche.qc.ca</a>	819-379-1919
<b>Réjean Trottier</b> Secrétaire <a href="mailto:trottier26@outlook.com">trottier26@outlook.com</a>	819-375-2471

## Marches du mercredi soir

- Ouvertes à toutes et tous. Gratuit.  
Rendez-vous 5 minutes avant 19h00 :
- 1<sup>er</sup> mercredi du mois :  
Face au Métro Jean XXIII
  - 2<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> mercredi du mois :  
Face à la quincaillerie du centre d'achat Normanville
  - 3<sup>e</sup> mercredi du mois :  
Face à l'entrée de Jean Coutu du Centre commercial Les Galeries du Cap

## Renseignements utiles

### Frais

Le coût de la carte de membre est de :  
25\$ individuel ou de 35\$ familial.  
Cette carte est valide du 1<sup>er</sup> avril 2016 au 31 mars 2017.

Des frais de 5 \$ 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.  
Il est préférable de porter des bottes plutôt que des souliers.

### Inscription et degré de difficulté

Il est recommandé de communiquer avec l'organisateur une semaine à l'avance.  
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.

## Partenaire



**MAÏKAN**  
Aventure

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

## Calendrier d'activités

**Printemps  
Été  
Automne  
2016**



Mont St-Hilaire

23 mai 2015



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