







Avril 2019



Vendredi 19 13 km  1 ½ 
Les Escaliers de Québec
Départ du Walmart du Cap à 8h30
Suzanne Roy



Samedi 27
Souper du Club / Présentation du Calendrier
PEA 2019 / Détails à venir.

Mai 2019



Samedi 4 11 km  300m 2 
Mont St. Hilaire \$
Départ du Métro Jean XXIII à 8h30
Josée Laroche



Samedi 11 15,5 km  2 
Parc linéaire de Québec, Rivière St-Charles
Départ du Walmart du Cap à 8h30
Josée Bourque / Renée Trottier



Samedi 18 9 km  1 
Pont Rouge, Promenade de la Rivière
Jacques-Cartier
Départ du Walmart au Cap à 9h30
Diane Vallée



Samedi 25 11 km  170m 1 ½ 
Sentier Mékinac-Rosoy, Parc de la Mauricie \$
Départ du Métro Jean XXIII à 9h00
Maryse Roy

Juin 2019

Samedi 1 2 km  500m 2 ½ 
Cap Tourmente \$
Départ du Walmart du Cap à 8h00
Suzanne Roy



Samedi 8 10,4 km  250m 2 
Mont Kerr, Parc des 3 Monts, Coleraine \$
Départ du Métro Jean XXIII à 8 h00
Louis Giroux



Samedi 15 10 km  300m 2 
Sentier Coureur des bois, Station Duchesnay \$
Départ du Walmart du Cap à 8h00
Louis Giroux



Samedi 22 8-13 km  170 2 
Ruisseau Bouchard-Pimbina, Parc de la
Mauricie \$
Départ du Métro Jean XXIII à 8h00
Louis Giroux



Samedi 29
Détails à venir.



Août 2019



Vendredi 2 au 4 10 km  100m 1 ½ 
Île Verte, 10 places, 100\$ / pers.
René Bacon

Samedi 10 9-14 km  160m 1 ½-2 
Sentiers Lac Carolus et Lac Aqueduc \$
Départ du Métro XXIII à 8h30
Lise Alie



Samedi 17 8-10 km  150m 1 ½ 
Vallée Rocanigan
Départ du Métro Jean XXIII à 9h30
Jacqueline Chavignot

Samedi 24 12-14 km  325m 2 
Mont Otis, Notre-Dame-de-Montauban
Départ du Walmart du Cap à 8h30
Marie-Rose Fellman

Mardi 27 au 30  800 m 2 ½ 
Charlevoix, 10 places, 96\$ / pers.
Sentiers divers dont Lac à l'Empêche et
Mont Dufour
Denise Goulet / Josée Nadeau



Samedi 31 9 km  180m 1 ½ 
Boucle du Tonnerre, St. Alexis-des-Monts \$
Départ du Métro Jean XXIII à 9h00
Lise Alie


Septembre 2019



Samedi 7 10 km  450m 2 
Sentier des loups, Parc de la Rivière
Jacques-Cartier \$
Départ du Walmart du Cap à 8h00
Renée Trottier / Maryse Roy

Samedi 14
Chute du Diable au complet organisée par le
Sentier National
Détails à venir.

Samedi 14 au 28
Voyage en Bretagne 12 places—Complet
Dominique Le Bot / Jean Sokolyk



Vendredi 21 13 km  260m 2 ½ 
Mestachibo de St-Féréol les Neiges au
Mont-Ste-Anne
Départ du Walmart du Cap à 8h00
Josée Bourque / Suzanne Roy



Vendredi 27 au 29 1 ½ à 2 ½ 
St-Donat, en partenariat avec le Club Oxygène
de l'Outaouais, (Déjeuner et souper inclus)
20 places, 177\$/pers., sentiers variés
Lise Alie / Lucie Dufresne



Samedi 28 10 km  360 m 2 
Mont Ham, Ham Sud \$
Départ du Métro Jean XXIII à 8 h 00
Josée Bourque

Octobre 2019



Samedi 5 10 km  200m 2 
La Gabelle
Départ du Walmart du Cap à 9h30
Denise Goulet



Samedi 11 au 14  310-455m 2 ½ 
Parc du Mont Orford
Sentier les Crêtes, Mont Chauve
8 places, 150\$ / pers.
Josée Bourque / Roselene Chin

Samedi 19 10 km  1 
Chutes de Shawinigan
Départ du Métro Jean XXIII à 9h30
Denise Ferland

Vendredi 25 au 27  200m 2 
Sentier le Tonnerre, Refuge St. Bernard,
12-13km/jour, 12 places
55\$ / pers., transport de bagages inclus
René Bacon








Novembre 2019

Samedi 2 7 ou 10 km  1 - 1 ½ 
Héritage Carcajou, St-Boniface
Départ du Métro Jean XXIII à 9h30
Denise Ferland

Samedi 9 7 km  160m 1 ½ 
Boucle de la Hauteur, Secteur Shanahan, Vallée
Bras du Nord, St-Raymond-de-Portneuf \$
Départ du Walmart du Cap à 8h00
Louis Giroux

Samedi 16
Souper du Club, Assemblée générale annuelle,
présentation du calendrier hiver 2020.
Détails à venir.

Légende

- \$ Frais d'entrée
- # Rabais pour les membres de Rando Québec
-  Dénivelé
- 1  Débutant I - peu de dénivelé
- 1 ½  Débutant II - dénivelé de moins de 200m et moins de 15km
- 2  Intermédiaire I - dénivelé de 200 à 450m ou plus de 15 km
- 2 ½  Intermédiaire II - dénivelé de 450 à 750m
- 3  Avancé I - dénivelé de plus de 750m et moins de 15 km
- 3 ½  Avancé II - dénivelé de plus de 750m 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.

Organisateurs

Denise Ferland dferland34@live.ca	819-537-6094
Denise Goulet gouletde@hotmail.com	819-378-6266
Diane Vallée Dianevallee25@hotmail.com	518-984-9038
Dominique Le Bot (Voir plus loin.)	
Jacqueline Chavignot (Voir plus loin.)	
Jean Sokolyk jean@trillys.net	819-383-5194
Josée Bourque josee.bourque@clafleche.qc.ca	819-693-7538
Josée Laroche seeroche59@gmail.com	819-691-4360
Josée Nadeau jnadeau1403@gmail.com	819-373-6004
Lise Alie lise.alie53@gmail.com	819-384-6990
Louis Giroux (Voir plus loin.)	
Lucie Dufresne luciedufresne.58@gmail.com	819-247-3212
Marie-Rose Fellman kamafe17@gmail.com	418-268-6061
Maryse Roy maryse.roy1@hotmail.com	819-697-1878
René Bacon renebacon06@hotmail.com	819-377-4370
Renée Trottier (Voir plus loin.)	
Roselene Chin (Voir plus loin.)	
Suzanne Roy (Voir plus loin.)	

Renseignements utiles

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 48 heures 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.

Frais

Le coût de la carte de membre est de 25\$/personne (15\$ pour les étudiants) et elle est valide du 1^{er} janvier au 31 décembre.
Des frais de 5 \$ (3\$/étudiant) par activité sont exigés pour les non membres.

*Les départs peuvent aussi se faire du McDonald de Shawinigan. À confirmer avec l'organisateur.

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

Autres Bénévoles

Guyline Maltais site internet guylainemaltais7@videotron.ca	8 19-269-1778
Claire Rajol Diaporama clairerajol@hotmail.fr	819-699-7626
Denise Ferland Recherche des commanditaires	819-537-6094

Membres du conseil d'administration

Alexandra Roy Finances alexandra_roy2017@outlook.com	819-697-1721
Anne-Marie Ricard Statistiques amricard_59@hotmail.com	819-379-0990
Dominique Le Bot Activités sociales dominiquelebot@hotmail.fr	819-539-2545
Hélène Perron Secrétariat h_perron20@hotmail.com	819- 539-7089
Jacqueline Chavignot Communication avec les membres j.chavignot@gmail.com	819-375-7217
Louis Giroux Présidence et inscriptions louis.giroux13@cgocable.ca	819-373-1109
Renée Trottier Administration renee.trottier@icloud.com	819-448-6161
Roselene Chin Programmation et infographie roselenech@yahoo.ca	819-989-3035
Suzanne Roy Administration roy_248@hotmail.com	819-697-8378

Partenaire



MAIKAN
Aventure

2205 Boul. Des Chenaux,
Trois-Rivières, Qc., G9A 1A6
819-694-7010
www.maikan.ca

MEMBRE DE :



Calendrier d'activités

**Printemps
Été
Automne
2019**



Mont St-Hilaire



www.moimessouliers.com