

QUAND JE PARS À VÉLO, J'APPORTE TOUJOURS...



BOUTEILLE D'EAU

COLLATION NUTRITIVE



CARTE D'IDENTITÉ À JOUR



POUR VOTRE SÉCURITÉ LORS DE VOS SORTIES À VÉLO

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

S'engager à respecter les consignes de sécurité émises par le(s) responsable(s) de la sortie.

CONDITION DU VÉLO

S'assurer que votre vélo est en bonne condition, car il n'y a pas de service de réparation lors des sorties.

PNEUS

Vérifier la pression des pneus.

PORT DU CASQUE

Porter un casque de vélo est obligatoire.

PROBLÈME MÉDICAL

Aviser l'encadreur de tout problème médical qui mérite d'être connu (diabète, allergies, etc.)

**Le comité de Viva Vélo
n'est pas responsable des accidents.**

MERCI À NOS PARTENAIRES



PAR INSTINCT
Création de sites web



VIVA VÉLO BELLECHASSE

PROGRAMMATION 2018



ENTRAIDE SOLIDARITÉ BELLECHASSE

- 116 C, rue de la Fabrique, Saint-Lazare (Qc)
- 418-883-3699
- Sans frais : 1 877-935-3699
- esbe@globetrotter.net

Pour participer aux sorties ou vous impliquer comme bénévole **ENCADREUR**, contactez :
Émilie Doyon, conseillère Viactive
esbe.emilie@globetrotter.net | 418-883-3699



« Pédalons ensemble
vers notre santé. »

Pour vous, **plus d'une vingtaine**
de sorties de groupe

Au rythme des participants
Adapté aux 50 ans et plus

**DE MAI À OCTOBRE
GRATUIT POUR TOUS**

Consultez notre page Facebook et notre site web pour toute information sur nos sorties :

vivavelos.weebly.com [facebook/vivavelos](https://facebook.com/vivavelos)

NOS SORTIES

MAI

23 MAI 18 KM | 9 H 30

ST-DAMIEN / ST-NÉRÉE

Départ : Route 279 (en face du 476)
entre St-Lazare et St-Damien

30 MAI 20 KM | 9 H 30

ARMAGH / ST-NÉRÉE

Départ : Parc des Chutes - 305, Route 281 Sud, Armagh



JUIN

6 JUIN 24 KM | 9 H 30

STE-CLAIRE / ST-ANSELME

Départ : Rue de la Station, traverser le pont, tourner à gauche sur le ch. de la rivière Etchemin et à droite sur la rue de la Station, Ste-Claire

13 JUIN 21 KM | 9 H 30

ST-ANSELME / ST-HENRI

Départ : Chalet des Loisirs - 160, ch. St-Marc, St-Anselme

20 JUIN 23 KM | 9 H 30

ST-MALACHIE / STE-CLAIRE

Départ : Parc des Cheminots, intersection rue Principale et rue Henderson, St-Malachie

27 JUIN 40 KM | 9 H 30

Sortie spéciale : apportez votre lunch

ST-HENRI / HARLAKA

Départ : Route 277 et coin rue de la Gare, St-Henri
Arrivée : Parc Pointe de la Martinière, Lévis

JUILLET

4 JUILLET 31 KM | 9 H 30

ST-DAMIEN / ST-MALACHIE

Départ : Route 279 (en face du 476)
entre St-Lazare et St-Damien

11 JUILLET 21 KM | 9 H 30

ST-HENRI / ST-ANSELME

Départ : Route 277 et coin rue de la Gare, St-Henri

18 JUILLET 24 KM | 9 H 30

ST-ANSELME / STE-CLAIRE

Départ : Chalet des Loisirs - 160, ch. St-Marc, St-Anselme

25 JUILLET 40 KM | 9 H 30

Sortie spéciale : dîner au resto / apportez votre lunch

SCOTT / VALLÉE-JONCTION

Départ : Église de Scott

AOÛT



1^{er} AOÛT 23 KM | 9 H 30

ST-MALACHIE / STE-CLAIRE

Départ : Parc des Cheminots, intersection rue Principale et rue Henderson, St-Malachie

8 AOÛT 20 KM | 9 H 30

ARMAGH / ST-NÉRÉE

Départ : Parc des Chutes - 305, Route 281 Sud, Armagh

15 AOÛT 21 KM | 9 H 30

ST-ANSELME / ST-HENRI

Départ : Chalet des Loisirs - 160, ch. St-Marc, St-Anselme

22 AOÛT ± 34 KM | 9 H 30

Sortie spéciale : apportez votre lunch

BATEAU LÉVIS / CHUTES MONTMORENCY

Départ : Bateau Lévis
Arrivée : Chutes Montmorency

29 AOÛT 23 KM | 9 H 30

STE-CLAIRE / ST-MALACHIE

Départ : Rue de la Station, traverser le pont, tourner à gauche sur le ch. de la rivière Etchemin et à droite sur la rue de la Station, Ste-Claire

SEPTEMBRE

5 SEPTEMBRE 24 KM | 9 H 30

ST-ANSELME / STE-CLAIRE

Départ : Chalet des Loisirs - 160, ch. St-Marc, St-Anselme

12 SEPTEMBRE 23 KM | 9 H 30

ST-MALACHIE / STE-CLAIRE

Départ : Parc des Cheminots, intersection rue Principale et rue Henderson, St-Malachie

19 SEPTEMBRE ± 42 KM | 9 H 30

Sortie spéciale : apportez votre lunch

BOULEVARD CHAMPLAIN / RIVIÈRE ST-CHARLES BAIE DE BEAUPORT

Départ : Quai des Cageux, boulevard Champlain
(utiliser le stationnement du haut P2)
Arrivée : Baie de Beauport

26 SEPTEMBRE 31 KM | 9 H 30

ST-MALACHIE / ST-DAMIEN

Départ : Parc des Cheminots, intersection rue Principale et rue Henderson, St-Malachie

OCTOBRE

3 OCTOBRE

DINER DE FERMETURE - 12 H

Resto au Bleu Citron - 2713, Avenue Royale, St-Charles
Réservation obligatoire avant le 27 septembre 2018 :
Émilie Doyon | 418-883-3699