

fadoq
50 ans et +



BROCHURE VÉLO
2018



Informations générales	4
Randonnées découvertes	5
Les Rendez-vous vélo	5
Je pédalerais 8 800 km, et vous ?	6
Randonnée sur piste cyclable 40 km	7
Les Sorties des petits & gros mollets	8
À la découverte des églises du chemin du Roy	9
Le fleuve Saint-Laurent à vélo	10
La randonnée montréalaise : Destination Laurentides	11
Voyages outre-mer	12
Vélo-bateau Bruges-Amsterdam	12
Tour du lac Saint-Jean	13
La vallée de l'Okanagan à vélo	14
Vélo-bateau Ibiza-Majorque (Espagne)	15
Vélo-bateau dans la région de Bordeaux	16
Niagara et Mille-Îles	17
Vélo-bateau au Vietnam	18

4 Informations générales

Tarifs

Vous retrouvez dans cette brochure les tarifs pour les membres FADOQ (incluant les taxes). Si vous n'êtes pas membre FADOQ, certains frais peuvent s'appliquer. Autres tarifs aussi disponibles pour les voyages. Informez-vous auprès du responsable de la randonnée.

Niveau de difficulté des randonnées

Chacun de nos circuits possède son degré d'effort indiqué par des cotes de 1 à 6. Celles-ci tiennent compte du relief et des distances quotidiennes. Le vélo de promenade ou de route est accepté sauf indication contraire.

Les cotes proposées ainsi que le kilométrage, établis en fonction du parcours de base, sont fournis à titre indicatif seulement.

Les conditions météorologiques (soleil, pluie, direction des vents, température) et l'altitude peuvent également influencer sur le degré d'effort requis dans une journée. *Le kilométrage est à titre indicatif seulement.*



- 1** circuit facile, plat : peu de difficultés; de 30 à 60 km.
- 2** circuit plutôt facile : comporte quelques vallons; de 40 à 70 km.
- 3** circuit de difficulté moyenne : vallonné, parfois montagneux; de 50 à 80 km.
- 4** circuit passablement difficile : vallonné et montagneux, dénivelés relativement importants; de 50 à 90 km.
- 5** circuit difficile : très vallonné et montagneux, exigeant des efforts importants et répétés; de 60 à 110 km.
- 6** circuit très difficile : exigeant des efforts constants, des montées répétées (cols) ainsi qu'un degré d'entraînement élevé; de 70 à 165 km.



Les Rendez-vous vélo

Mauricie

mai jusqu'à la neige 2018

Les randonnées sont organisées par des membres du groupe qui se portent volontaires pour la préparation d'une ou plusieurs journées.

Vous aimez pédaler en bonne compagnie, rencontrer des gens et profiter des paysages ? Nos Rendez-vous vélo sont pour vous.

Pour connaître le lieu et la date des Rendez-vous vélo, visitez régulièrement notre site Web à la section *Activités physiques et sportives*.



1

INFORMATIONS

KM 30 km

\$ Gratuit

☎ 819 374-5774

@ developpement@fadoq-mauricie.com



Je pédalerai 8 800 km, et vous ?

Une invitation de l'Estrie

1^{er} mai au 3 juillet 2018

De Sherbrooke à Dégelis et d'Ottawa à Sherbrooke (sections réalisées au Québec), soutenez Stéphane Reynolds (membre FADOQ - Région Estrie) dans son défi de traverser le Canada en entier à vélo.

Venez l'encourager aux abords du trajet ou l'accompagner en vélo. De plus, vous pouvez donner aux deux causes qu'il va appuyer tout au long de ce défi : Autisme Estrie et la Maison Aube-Lumière (maison de soins palliatifs).



INFORMATIONS

KM Variable

\$ Gratuit

☎ 819 566-7748 poste 6

@ loisirs@fadoquestrie.ca

🖱 www.8888km.org



Randonnée sur piste cyclable 40 km

Centre-du-Québec

13 mai 2018

La FADOQ est heureuse de s'associer à l'événement BONJOUR PRINTEMPS du Grand Défi de Victoriaville et vous invite à une randonnée sur piste cyclable en direction de Warwick.

Halte collation à la station de ski du Mont Gleason/Tingwick. De retour à 12 h 30 pour les tirages de participation. Kiosque FADOQ sur place.

Préinscription en ligne avant le 7 avril, incluant : chandail, collation, encadrement, tirages, animation sur place.



1

INFORMATIONS

KM 40 km

\$ 25 \$ + tx + frais d'inscription

 www.granddefi.qc.ca

 Cégep de Victoriaville

 9 h 05

© Fralambert

Les Sorties des petits & gros mollets

Estrie

8 et 22 juin, 6 et 20 juillet, 10 et 24 août, 7 et 21 septembre, 5 octobre 2018

Venez découvrir l'Estrie à travers les pistes cyclables de la région. Les parcours sélectionnés sont d'une durée maximum d'une demi-journée à une journée.

Communiquez avec la FADOQ - Région Estrie pour plus d'informations sur les lieux des randonnées et les possibilités d'hébergement à proximité.



INFORMATIONS

KM Moyenne de 40 km

\$ Gratuit

☎ 819 566-7748 poste 6

@ loisirs@fadoquestrie.ca





À la découverte des églises du chemin du Roy

Lanaudière

25 août 2018

(reportée au 26 août en cas de mauvaise météo)


Les cyclistes emprunteront le chemin du Roy entre Lavaltrie et Berthierville et visiteront quatre églises patrimoniales sur le trajet : Lavaltrie, Lanoraie, Sainte-Geneviève-de-Berthier et la chapelle des Cuthbert.

De l'animation est prévue dans les lieux visités ainsi que des applications qui peuvent être téléchargées.



INFORMATIONS

KM 51 km

 450 759-7422 poste 8

 loisirs@fadoqlanaudiere.ca



Le fleuve Saint-Laurent à vélo

Québec et

Chaudière-Appalaches

28-29-30 août 2018

La FADOQ - RQCA vous invite à découvrir ses magnifiques régions en longeant le fleuve Saint-Laurent à vélo. Venez explorer l'île d'Orléans et son décor enchanteur, la réserve faunique du Cap-Tourmente et ses nombreux oiseaux ainsi que la plus belle vue sur la ville de Québec à partir de la rive sud.

Dégustations de produits du terroir, panoramas à couper le souffle et découverte du patrimoine québécois seront au rendez-vous.



INFORMATIONS

KM 235 km

\$ 400 \$ (occupation double)

☎ 418 650-3552 poste 223

@ fchevarie@fadoq-quebec.qc.ca





La randonnée montréalaise : Destination Laurentides

Île de Montréal

30 août 2018

Montez à bord de l'autobus Montréal FADOQ à destination de Saint-Jérôme pour une randonnée à vélo unique de 25 ou 50 km sur le magnifique sentier du P'tit train du Nord.

Accompagné d'un dîner au Café de la Gare de Mont Rolland, venez découvrir les paysages laurentiens et contempler les vestiges de ce chemin de fer.



INFORMATIONS

KM 25 et 50 km

\$ 30 \$ (dîner et transport)

☎ 514 271-1411 poste 222

@ ogauthier@fadoqmtl.org

🌐 www.fadoq.ca/velomtl

📍 215-7378, rue Lajeunesse
Montréal QC H2R 2H8



Vélo-bateau Bruges-Amsterdam

En collaboration avec
Voyages Michel Barrette & Ekilib

24 mai au 3 juin 2018

En vélo ou à bord de la confortable péniche *Magnifique I*, vous traverserez différents paysages tels que les polders néerlandais verdoyants avec de l'eau à profusion, des routes et des villages tranquilles, la campagne pittoresque entre les villes flamandes et, bien sûr, les vieux centres-villes chargés d'histoire.



INFORMATIONS

KM 290 km

\$ 3 795 \$ (occupation double)

☎ 418 668-4795

@ direction@fadoqsaglac.com

🖱 www.fadoqsaglac.com





Tour du lac Saint-Jean

En collaboration avec
Voyages Michel Barrette & Ekilib

17 au 20 juin 2018

Bienvenue au pays des bleuets où s'accordent l'accueil chaleureux de ses habitants, les paysages magnifiques et la découverte des produits du terroir.

Le tour du lac Saint-Jean, lieu de prédilection pour allier vélo et sécurité, s'effectue en majeure partie sur la légendaire Véloroute des Bleuets qui ceinture ce grand réservoir naturel.



INFORMATIONS

KM 251 km

\$ 1 095 \$ (occupation double)

\$ 1 294 \$ (transport Mtl ou Qc)

☎ 418 668-4795

@ direction@fadoqsaglac.com

🖱 www.fadoqsaglac.com



© Henri Guérin

Vélo-bateau dans la région de Bordeaux

En collaboration avec
Voyages Michel Barrette & Ekilib

5 au 15 juillet 2018

Dans ce périple, vous explorerez l'un des coins les plus beaux, célèbres et appréciés de France : la région de Bordeaux, située dans la partie sud-ouest de la France et inondée de soleil. Le cadre est idéal pour faire un tour à vélo et en bateau.

Située au confluent du fleuve de la Garonne et de l'estuaire de la Gironde, elle est l'une des régions viticoles les plus prolifiques et reconnues du monde.



INFORMATIONS

KM 275 km

\$ 4 295 \$ (occupation double)

☎ 418 668-4795

@ direction@fadoqsaglac.com

🖱 www.fadoqsaglac.com





Niagara et Mille-Îles

En collaboration avec
Voyages Michel Barrette & Ekilib

19 au 24 août 2018

Au fil des paysages diversifiés marqués par sa ruralité, avec ses cultures viticoles et fruitières ou par ses différentes villes à l'aspect très victorien, empreintes d'histoire, Niagara saura être à la hauteur de sa réputation. Les plus gourmands seront enchantés par la richesse des produits régionaux uniques, propres à la région. Et que dire de la région des Mille-Îles qui est un joyau naturel et historique surnommé « le jardin des Grands Esprits » par les Autochtones.



INFORMATIONS

KM 235 km

\$ 1 495 \$ (occupation double)

☎ 418 668-4795

@ direction@fadoqsaglac.com

🖱 www.fadoqsaglac.com





La vallée de l'Okanagan à vélo

En collaboration avec
Voyages Michel Barrette & Ekilib

8 au 15 septembre 2018

La vallée de l'Okanagan est un havre de paix et de grands crus. À l'aide de nos vélos, nous visiterons les vignobles qui ont réussi à établir cette renommée indéniable.

Ce voyage se concentre à visiter à vélo le sud de l'Okanagan. Les différentes étapes que nous y avons choisies suivent des routes tranquilles à travers des panoramas désertiques et magnifiques.



3

INFORMATIONS

KM 175 km

\$ 2 995 \$ (occupation double)

☎ 418 668-4795

@ direction@fadoqsaglac.com

🌐 www.fadoqsaglac.com



Vélo-bateau Ibiza-Majorque (Espagne)

En collaboration avec
Voyages Michel Barrette & Ekilib

13 au 23 septembre 2018

À bord du somptueux voilier *Atlantis*, vous apprendrez à connaître les îles Baléares en passant par la mer. Les visites à vélo vous mèneront vers les plus beaux et impressionnants sites : forteresses médiévales, villages isolés et moulins blancs. Vous pédalerez à travers les merveilleux paysages de l'archipel, en vous arrêtant sur les magnifiques plages aux eaux cristallines et dans les bars à *tapas* vous proposant une riche sélection de spécialités espagnoles.



INFORMATIONS

KM 175 km

\$ 5 295 \$ (occupation double)

☎ 418 668-4795

@ direction@fadoqsaglac.com

🖱 www.fadoqsaglac.com





Vélo-bateau au Vietnam

En collaboration avec

Voyages Michel Barrette & Ekilib

1^{er} au 20 novembre 2018

Le Vietnam est un pays palpitant où les contrastes sont à l'honneur. On y trouve des villes animées et dynamiques, des districts ruraux caractérisés par les traditions bien enracinées et un optimisme irrésistible, une étonnante variété de paysages et une culture culinaire parmi les plus diversifiées au monde.

Profitez de la formule vélo-bateau de deux semaines pour explorer ce pays fascinant de manière active.



INFORMATIONS

KM 230 km

\$ 7 595 \$

☎ 418 668-4795

@ direction@fadoqsaglac.com

🖱 www.fadoqsaglac.com





Accompagnez le Réseau FADOQ au **Grand défi Pierre Lavoie**

INFOS
1 800 544-9058
fadoq.ca

Participez
à la boucle le 16
juin 2018 - 135 km
de vélo avec
le groupe FADOQ

Faites un don
à l'équipe cycliste
FADOQ - Énergie grise
ARGON 18
au legdpl.com ou
remplissez le coupon
ci-dessous



DON POUR L'ÉQUIPE CYCLISTE FADOQ - ÉNERGIE GRISE ARGON 18

Joignez ce coupon à votre chèque libellé à FADOQ.

Prénom Nom : _____

Adresse : _____

App.: _____ Ville : _____

Prov. : _____ Code postal : _____ Tél. : _____

Courriel : _____

Montant du don : _____

Je souhaite recevoir un reçu pour fins d'impôts (25 \$ et plus)

Retournez à : Réseau FADOQ

4545, avenue Pierre-De Coubertin, Montréal (Québec) H1V 0B2



Le Réseau FADOQ remercie ses Grands Partenaires



avec la participation financière de

Québec 



Réseau FADOQ
4545, avenue Pierre-De Coubertin
Montréal (Québec) H1V 0B2
514 252-3017 | 1 800 544-9058
info@fadoq.ca | fadoq.ca