

fad!q  
50 ans et +



*Les Grandes Marches 2018*





# Table des matières

Informations générales .....	04
Les monts Stoke et la Grotte de l'ours .....	05
Marcher sur le sentier de l'Eau-de-là .....	06
Laval en marche pour la bienveillance des aînés .....	07
Marche en nature urbaine .....	08
Marche ta saison FADOQ .....	09
À la découverte du parc de la Gatineau .....	10
Randonnée à la Montagne-du-Fourneau .....	11
Équipements selon les saisons .....	12
Infos sac à dos : le choisir et quoi mettre dedans .....	14
7 principes du <i>Sans trace</i> en nature .....	15



Rando Québec offre en tout temps aux membres FADOQ **un rabais de 5 \$** sur tous ses types d'adhésions.

Ces dernières comprennent une assurance accident et sauvetage qui vous offre la tranquillité d'esprit pour toutes vos randonnées à travers le Canada, en plus de plusieurs avantages chez nos partenaires.

En devenant membre Randonneur-Lecteur, vous recevrez aussi, chaque saison, la revue *Rando Québec* dans laquelle vous trouverez : idées de sorties, conseils en nutrition et équipement, et plus encore!

Tous les détails sur [randoquebec.ca](http://randoquebec.ca)

ou par téléphone au 514 252-3157 | Sans frais 1 866 252-2065

# Informations générales

## TARIFS

Vous trouvez dans cette brochure les tarifs pour les membres FADOQ. Si vous n'êtes pas membre FADOQ, certains frais peuvent s'appliquer. 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 3. Celles-ci tiennent compte du relief et des distances quotidiennes. 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, saisons) et l'altitude peuvent également influencer sur le degré d'effort requis dans une journée.

### 1 Débutant | 0,5 à 8 km - moins de 300 m de dénivelé | Code ●

Le niveau débutant est accessible à la majorité des marcheurs. Son parcours demande peu ou pas de préparation et un minimum d'équipement. Il peut même offrir une accessibilité partielle ou totale à la clientèle à mobilité réduite. Il conjugue souvent accessibilité, interprétation et promenade.

### 2 Intermédiaire | 0,5 à 8 km - 300 à 600 m de dénivelé OU 8,0 à 16 km - moins de 300 m de dénivelé | Code ■

Le niveau intermédiaire est accessible à tous moyennant une préparation et un équipement minimal : gourde, imperméable, crème solaire. Les aspects sociaux et éducatifs sont souvent secondaires.

### 3 Avancé | 0,5 à 8 km - 600 m et plus de dénivelé OU 8,0 à 16 km - 300 à 600 m de dénivelé OU plus de 16 km | Code ◆

Le niveau avancé est destiné aux initiés, aux spécialistes et aux gens en bonne forme physique. Se classent dans cette catégorie des circuits de montagne, en présence de rochers ou de pentes abruptes. Les services complémentaires et les dimensions d'éducation et d'interprétation sont généralement peu présents.

Source : Rando Québec

# *Les monts Stoke et la Grotte de l'ours*

**Le dimanche 20 mai 2018, 11 h**

**FADOQ - Région Estrie** en collaboration  
avec les Sentiers de l'Estrie

Découvrez les plantes printanières lors de cette sortie dans le massif des monts Stoke, un lieu méconnu offrant des parcours faciles et intermédiaires parsemés de nombreux points de vue.

Covoiturage possible au départ des Galeries 4 saisons (face au Walmart), à 10 h 30.

Grâce à la Région Estrie, les membres FADOQ profitent d'un rabais de 5 \$ sur l'adhésion annuelle aux Sentiers de l'Estrie, qui offre plus de 200 randonnées par année, gratuites pour ses membres!

## *Informations*



Au bout du 11<sup>e</sup> Rang Est,  
Stoke

**KM**

6 km



Gratuit



819 864-6314



[direction@lessentiersdelestrie.qc.ca](mailto:direction@lessentiersdelestrie.qc.ca)

# Marcher sur le sentier de L'Eau-de-là



© Denis Carrier

**Le vendredi 1<sup>er</sup> juin 2018**  
**FADOQ - Abitibi-Témiscamingue**

Dès le départ de ce sentier, situé en face de la halte routière de Notre-Dame-du-Nord, vous profiterez d'un point de vue sur le lac Témiscamingue.

Puis, le sentier vous conduira jusqu'au rivage du lac. Une vingtaine de panneaux d'interprétation vous présenteront l'histoire, la géologie, la flore et la faune de la merveilleuse région du Témiscamingue.

Vous pourrez aussi observer des fragments d'une ancienne météorite ainsi que des fossiles datant de 400 millions d'années. Une collation sera servie.

## Informations



Départ à l'halte routière de Notre-Dame-du-Nord

**KM** 4,1 km

**\$** 8 \$



819 629-3113



info@fadoq-at.ca



© Denis Carrier



# Laval en marche pour la bientraitance des aînés

**Le vendredi 15 juin 2018, 8 h 30**

**FADOQ - Région Laval** en collaboration  
avec le Comité lavallois en abus et violence  
envers les aînés et ses partenaires

À l'occasion de la Journée mondiale de  
lutte contre la maltraitance des personnes  
aînées, nous vous convions à une  
marche au parc des Prairies. L'activité est  
présidée par la comédienne, animatrice et  
chroniqueuse Louise DesChâtelets.

Cette marche évoque l'aspect collectif de  
la lutte contre la maltraitance envers les  
aînés, ainsi que l'importance de demeurer  
vigilant et mobilisé à l'égard de cet enjeu.  
Les participants seront ensuite conviés à la  
conférence Vivre ensemble en harmonie.

## Informations

1



Parc des Prairies  
5, avenue du Crochet, Laval

**KM**

5 km



Gratuit



450 686-2339



manon.gibeault@fadoqlaval.com



# Marche en nature urbaine



**Le jeudi 23 août 2018**

**FADOQ - Régions de Québec et Chaudière-Appalaches**

Le sentier de la rivière Saint-Charles est un magnifique sentier qui traverse une grande partie de la Vieille Capitale. Venez admirer la nature, les paysages, les parcs et les lieux qui ornent cette rivière historique, et ce, en plein cœur de la ville.

Un guide interprète vous accompagnera sur une partie du parcours afin de vous en apprendre davantage sur ces endroits tout à fait uniques.

Vous devez apporter votre pique-nique. Toutefois, de l'eau et des collations vous seront offertes.

## Informations



230, rue du Pont  
Québec G1K 6L6

**KM**

8 km



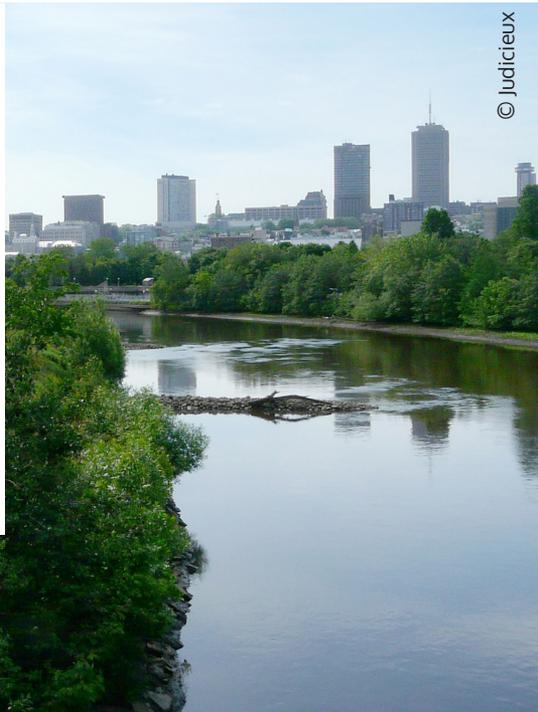
15 \$



418 650-3552 poste 223



fchevarie@fadoq-quebec.qc.ca



# Marche ta saison

## FADOQ

**Le jeudi 27 septembre 2018, 8 h 30**

**FADOQ - Région Centre-du-Québec** en collaboration avec le Parc régional des Grandes-Coulées

Les sentiers du secteur de la Forêt Ancienne recèlent un potentiel énorme pour l'observation d'oiseaux, de champignons et d'espèces forestières remarquables, en plus de la mystérieuse rivière Noire. Ensuite, direction la Vallée Bleue, une ferme de bleuets et de cassis, à Val-Alain, pour le pique-nique, vers 12 h 15.

Inclus : accès au parc avec guide du parc à l'accueil, collation du matin aux saveurs régionales, dégustations à la Vallée Bleue en après-midi, tirages de participation, encadrement et sécurité.

### Informations

2



Route du Plé, Plessisville

**KM**

Parcours de 8 km et 10 km



15 \$



819 752-7876



fadoq.info@cdbcq.qc.ca

# À la découverte du parc de la Gatineau



**Le samedi 29 septembre 2018**

Présentée par le Club de marche de la **FADOQ - Région Outaouais**

Méconnu de beaucoup de randonneurs québécois, le parc de la Gatineau est situé à quelques minutes des villes de Gatineau et Ottawa.

Il propose des écosystèmes diversifiés et des attraits patrimoniaux uniques, ainsi que près de 165 km de sentiers de randonnée pédestre.

Cette randonnée permettra aux amateurs de la nature de le découvrir alors qu'il sera dans toute sa splendeur automnale. Un léger goûter sera offert au retour.

## Informations

2



33, chemin Scott, Chelsea

**KM**

Parcours de 5 km et 10 km



Gratuit



819 777-5774



admin@fadoqoutaouais.qc.ca



# Randonnée à la Montagne-du-Fourneau

**Le samedi 6 octobre 2018**

**FADOQ - Région Bas St-Laurent** en collaboration avec le Parc national du Lac-Témiscouata

Véritable concentré de la richesse des monts Notre-Dame accessible à tous, avec sa pinède classée écosystème forestier exceptionnel, des points de vue uniques sur le lac Témiscouata et la région, ce sentier est l'un des plus populaires.

Vous aurez droit à un exposé historique sur le thème de la conservation et du développement forestier. De plus, l'histoire de Grey Owl, qui a consacré sa vie à protéger les castors, vous sera racontée en conte, poésie, vidéo et musique.

## Informations

2



400, chemin de la Vieille-Route, Squatec

**KM**

8,5 km



40 \$ avec transport  
30 \$ sans transport



418 893-2111  
418 292-2929, poste 3



dev.fadoqbsl@videotron.ca

# Équipements selon les saisons

## Comment s'habiller et se chauffer?

Source : Rando Québec

Les journées d'été peuvent être très chaudes et les journées d'automne très fraîches.

C'est pourquoi le multicouche est la technique la plus utilisée en plein air, car elle permet de s'adapter à la température extérieure et à celle de notre corps!

Elle se construit en 3 couches:

- Couche de base : sous-vêtement synthétique (polypropylène ou polyester) léger qui absorbe très peu l'humidité et sèche très rapidement.
- Couche intermédiaire : chandail de laine ou laine polaire qui agit comme isolant.
- Couche externe : vêtement imperméable ou coupe-vent pour protéger des intempéries.

Pour une randonnée agréable, assurez-vous d'être bien chaussé.

En tout temps, évitez les chaussettes de coton!



## Les bâtons de marche

Ils ne sont pas obligatoires. Ils sont toutefois fortement conseillés aux marcheurs qui ont des articulations sensibles. Les bâtons aident grandement à la stabilité et à la sécurité du marcheur.

## Les chaussures

Le choix du type de chaussures pour la randonnée est très important pour vivre une expérience agréable. De nos jours, avec toute l'offre sur le marché, cela peut être un vrai casse-tête de choisir.

Voici quelques conseils à garder en tête :

- Le choix des chaussures doit toujours être fait en fonction de la randonnée que vous faites : une courte ou une longue randonnée? Est-ce en montagne ou dans des sentiers plutôt plats?
- Elles doivent être confortables et bien ajustées. C'est essentiel pour avoir du plaisir en randonnée!
- Pour un choix éclairé : visitez une boutique de plein air spécialisée et voyez avec un spécialiste sur place.

Pour vous guider dans l'achat d'une paire de chaussures, visitez le <https://blogue.randoquebec.ca/chausser-plaisir-randonner/>



# Infos sac à dos

## Le choisir et quoi mettre dedans

### Et le sac à dos?

Source : Rando Québec

Il deviendra rapidement votre meilleur ami s'il est ajusté à vos besoins et assure votre confort!

Nul besoin d'y investir un montant faramineux, il existe autant de sacs à dos qu'il existe de randonneurs. Comme pour les chaussures, le choix du sac à dos se fait en fonction de la randonnée que l'on privilégie.

Pour une sortie d'une journée, 15 à 20 L suffisent.

Pour un confort optimal, les bretelles sont coussinées. Vous trouverez aussi des options de boucles à la taille et au niveau de la poitrine. Celles-ci permettent de mieux répartir le poids sur le corps en marche, à condition d'avoir un sac à dos bien ajusté!

<https://blog.lacordee.com/randonnee-ajuster-son-sac-a-dos/>

### Que devrait-on retrouver dans son sac à dos?

- Écran solaire, lunettes de soleil et casquette pour se protéger du soleil;
- Chasse-moustiques (selon la saison);
- Bouteille d'eau : au moins 750 ml pour une randonnée de 1 à 2 heures. Prévoir plus par temps très chaud;
- Une collation selon la durée du parcours et l'appétit;
- Du papier de toilette et un sac hermétique (type Ziploc) s'il n'y a aucune installation sanitaire sur place;
- Pour le plaisir : appareil photo, jumelles.



# 7 principes du *Sans trace en nature*

Source : Rando Québec

- **Préparez-vous et prévoyez** : prenez connaissance de la réglementation et des particularités du lieu visité et préparez-vous aux intempéries, aux urgences, etc.
- **Utilisez les surfaces durables** : recherchez les sentiers existants, les dalles rocheuses, le gravier, l'herbe sèche et la neige. Dans les zones fréquentées, utilisez les sentiers et les sites de camping désignés.
- **Gérer adéquatement les déchets** : emportez tous vos déchets et inspectez les lieux de halte et de camping. Ne laissez aucun déchet, reste de nourriture ou détritrus.
- **Laissez intact ce que vous trouvez** : préservez notre héritage. Ne touchez pas aux objets historiques et culturels. Observez-les et laissez les pierres, plantes et tout objet naturel tels que trouvés.
- **Minimisez l'impact des feux** : les feux de camp ont un impact irrémédiable sur le paysage. Apportez un réchaud de petite taille et optez pour une lanterne à bougie pour vous éclairer.
- **Respectez la vie sauvage** : observez la faune à distance. Ne suivez pas et n'approchez pas les animaux sauvages.
- **Respectez les autres usagers** : soyez respectueux des autres visiteurs et soucieux de la qualité de leur expérience.

Pour plus de détails, visitez le [www.sanstrace.ca](http://www.sanstrace.ca)





Le Réseau FADOQ remercie ses Grands Partenaires



avec la participation financière de

Québec 



**Réseau FADOQ**

4545, avenue Pierre-De Coubertin, Montréal  
(Québec) H1V 0B2  
1 800 544-9058 | [info@fadoq.ca](mailto:info@fadoq.ca) | [fadoq.ca](http://fadoq.ca)