

# *Escapades* FADOQ 2020



# Sommaire

Prenez note, de la possibilité que certaines activités soient annulées en raison de la Covid-19 et que nous vous invitons à communiquer avec la région concernée pour plus d'information.

## Grandes Marches

Informations générales .....	3
Québec et Chaudière-Appalaches .....	4
Centre-du-Québec .....	5
Estrie .....	6
Gaspésie Îles-de-la-Madeleine .....	7
Laurentides .....	8
Bas-Saint-Laurent .....	9
Rive-Sud-Suroît .....	10
Randonnées hors Québec .....	11
Centre-du-Québec	
Équipements selon les saisons .....	12
Infos sur le sac à dos .....	13
7 principes du <i>Sans trace</i> en nature .....	14

## Escapades à vélo

Informations générales .....	16
------------------------------	----

## Escapades au Québec

Estrie .....	17
Outaouais .....	18
Saguenay - Lac-Saint-Jean - Ungava .....	19
Québec et Chaudière-Appalaches .....	20

## Escapades hors Québec

Vélo-bateau tour des tulipes .....	22
Vélo-bateau de Montova à Venise .....	22
Cape Cod à vélo .....	23
Vélo-bateau Danube .....	23
Arizona à vélo .....	24







# 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.



### **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.



### **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.



### **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

# Marche à la Réserve nationale de Faune du Cap-Tourmente

 20 août

Située sur aux abords du fleuve Saint-Laurent, la réserve nationale de faune du Cap Tourmente et l'une des huit réserves nationales de faune du Canada présentes au Québec. Établie dans une région liée aux premiers temps de l'histoire de la Nouvelle-France, cette réserve est destinée à protéger les marais à Scirpe d'Amérique.

En parcourant les sentiers du Bois-Sent-Bon, le Perrier et l'Érablière les marcheurs auront la chance de voir des marais, les falaises du Cap-Tourmente et la forêt entourant l'érablière.

## Informations

1



Réserve du Cap Tourmente  
570, chemin du Cap-Tourmente

**KM**

11 km



10\$



418 650-5050, poste 223



[fchevarie@fadoq-quebec.qc.ca](mailto:fchevarie@fadoq-quebec.qc.ca)



# Viens faire un tour au parc!

 16 septembre

Le Parc de la rivière Gentilly est un site tout indiqué pour les amateurs de la nature.

Situé au Centre-du-Québec, le Parc accueille, été comme hiver, des visiteurs qui souhaitent admirer des paysages bucoliques. Vous y trouverez 24 km de sentiers très bien entretenus. Nous vous proposons de découvrir un des sentiers de 7 km.

Après le pique-nique du midi, nous ferons une courte randonnée guidée (1 km) avec une biologiste, Véronique Cloutier, docteure en sciences forestières. Une activité qui se veut plaisante et qui permet de se renseigner sur les végétaux qui nous entourent.

Le prix inclut l'encadrement de sécurité, les droits d'accès au parc, une collation, les tirages, l'animation et les taxes (apportez votre pique-nique et votre bouteille d'eau).

*En collaboration avec le Parc régional de la rivière Gentilly*

## Informations

1-2



Parc régional de la rivière Gentilly,  
à Sainte-Marie-de-Blandford

**KM**

8 km



17,25 \$



819 752-7876 poste 23



[Site Web](#)





# La boucle du mont Chapman

 19 septembre

La situation géographique exceptionnelle de ce réseau en fait une destination très prisée des randonneurs. En effet, ces sentiers vous permettent d'explorer cette belle chaîne de montagnes que l'on voit de partout en Estrie. Des points de vue et des points d'intérêt sont situés à faible distance des extrémités de la zone, permettant ainsi de belles randonnées. La crête elle-même offre une marche dans une forêt sauvage.

*En collaboration avec Les Sentiers de l'Estrie*

## Informations

2



Mont Chapman

**KM** 9 km, dénivelé de 350 m, durée de 5 h



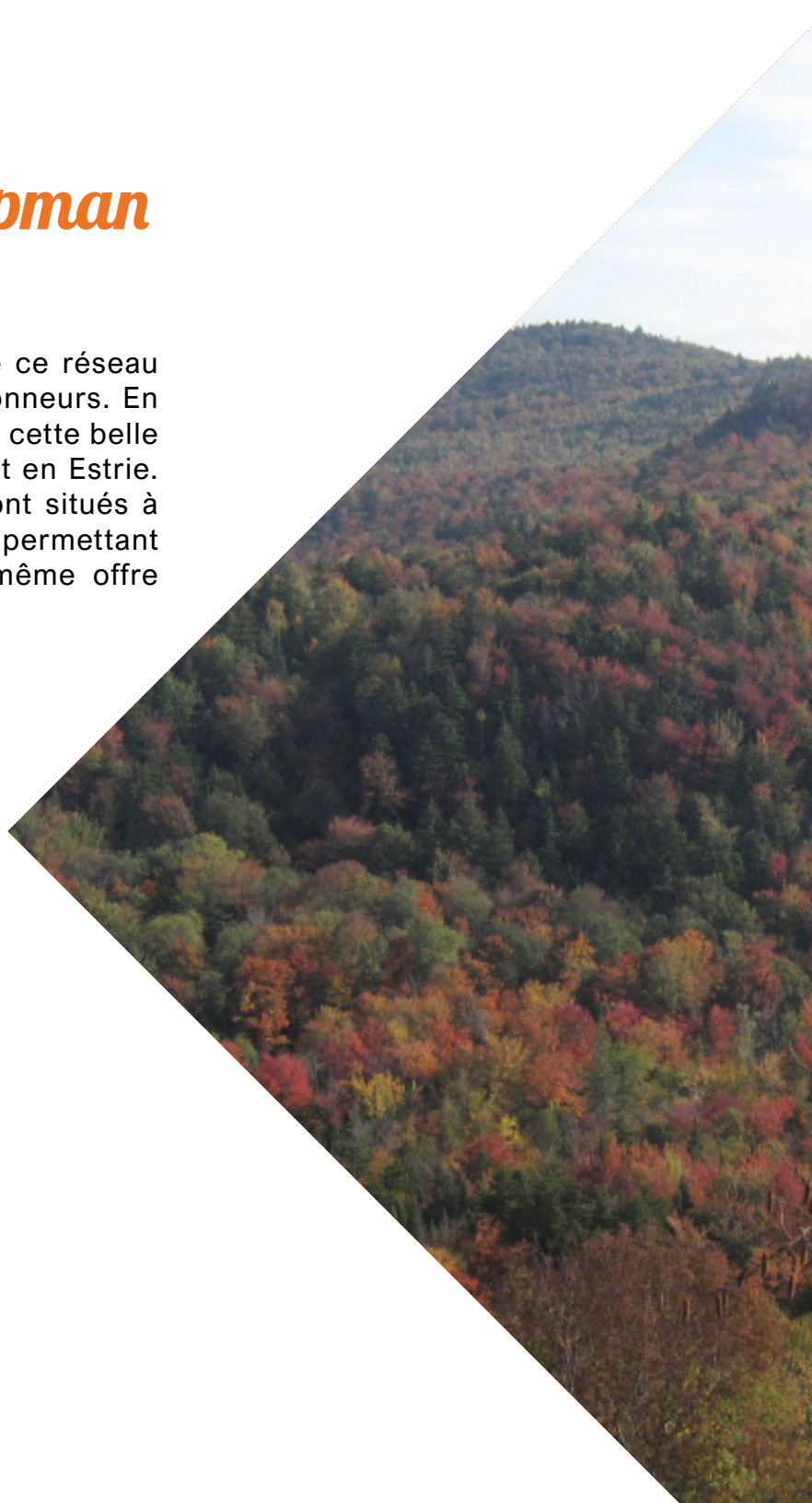
Gratuit pour les membres FADOQ



819 566-7748 poste 6



[loisirs@fadoqestrie.ca](mailto:loisirs@fadoqestrie.ca)



# Grande Marche 4<sup>e</sup> édition

 26 septembre

Afin de promouvoir la santé, (bouger et bien manger), le bien-être (physique et mental), le regroupement et la découverte (socialiser et se renseigner sur notre région), la FADOQ - Région Gaspésie Îles-de-la-Madeleine propose une randonnée dans l'un des sentiers de cette belle contrée. L'activité peut être bouclée avec fierté autour d'un repas santé à partager.

*En collaboration avec le Club de randonnée SIA*

## Informations 1-2

 Endroit à déterminer sous peu

**KM** 2 à 12 km

**\$** 5 \$

 418 368-4715

 [annick.fadoq@hotmail.com](mailto:annick.fadoq@hotmail.com)



# Les couleurs automnales à Val-Morin

 1<sup>er</sup> octobre

Un réseau de 35 km vous permettra d'admirer nos magnifiques paysages automnaux, que ce soit en bordure des lacs ou au sommet des montagnes.

Le Parc regorge d'activités fauniques. Parmi ses habitants, avec un peu de chance, vous croiserez peut-être un cerf de virginie, un orignal, des perdrix, des lièvres, un grand pic ou une tortue des bois pour ne nommer que ceux-ci.

Les hérons ont élu domicile à proximité du lac Amigo; venez les observer dans leur habitat naturel.

Maximum de 60 personnes réparties dans 3 groupes


*En collaboration avec le Parc régional de Val-David – Val-Morin, secteur Far Hills et club FADOQ les Joyeux Aînés de Val-Morin*

## Informations 1-2

 Parc régional de Val-David - Val-Morin

**KM** 3 parcours de 8 km

**\$** 10 \$

 1 877 429-5858 poste 227

 [loisirs@fadoqlaurentides.org](mailto:loisirs@fadoqlaurentides.org)





# Kiskotuk entre Terre et Mer

 3 octobre

Venez marcher et observer la faune et la flore du Fleuve Saint-Laurent au Parc côtier du Gros-Cacouna. Un territoire ancestral préservé par le Service canadien de la faune. Le site du marais est reconnu comme l'un des trois meilleurs lieux d'observation d'oiseaux au Québec

Le tout débute, en avant-midi, par une conférence sur l'ornithologie pour vous préparer à l'observation d'oiseaux sur le site du marais.

En après-midi, vous découvrirez une forêt mixte et nordique en plus de la vue panoramique sur le fleuve, les bélugas et les terres agricoles.


Le coût d'inscription inclut : L'animation par un ornithologue, la collation, un léger goûter et l'encadrement pendant la marche.

Apportez votre lunch et votre bouteille d'eau.

*En collaboration avec le Parc côtier Kiskotuk*


## Informations

1-2

 Parc côtier Kiskotuk, Cacouna  
(secteur du marais de Gros-Cacouna)

**KM** 4 à 8 km

**\$** 10 \$

 418 893-2111 poste 3

 [dev.fadoqbsl@videotron.ca](mailto:dev.fadoqbsl@videotron.ca)




# Le long du Canal de Soulanges

 7 octobre

Pour cette 3<sup>e</sup> édition, nous vous proposons un circuit de 8 km le long du canal de Soulanges. Notre premier arrêt se fait à la Galerie Bernard Séguin Poirier pour en apprendre davantage sur la fabrication d'œuvres en émail sur cuivre. En poursuivant notre chemin le long du canal, nous nous rendons au vignoble Le Bourg des Cèdres pour l'arrêt dîner (boîte à lunch incluse) et une visite guidée avec dégustation. En après-midi, la marche nous amène au Parc des Ancres où nous visitons un musée à ciel ouvert avec sa collection de 100 ancres.


## Informations

1

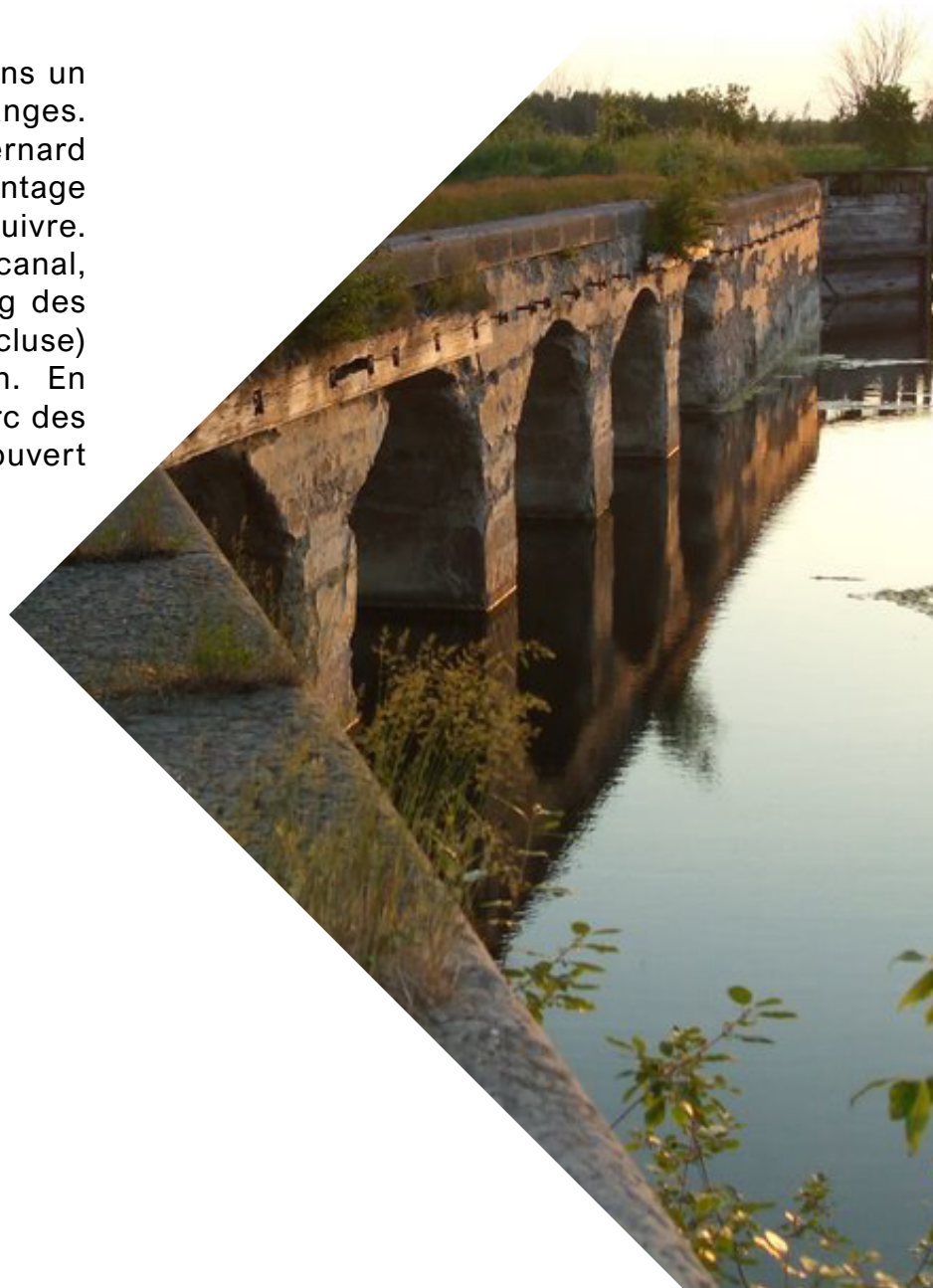
 Canal de Soulanges

**KM** 8 km

**\$** 52 \$ avec autobus  
(35 \$ sans autobus)

 450 347-0910 poste 209

 [anne.choquet@fadoqrrss.org](mailto:anne.choquet@fadoqrrss.org)



# 3 jours, 2 nuits et 26 km pour les curieux de nature!



Deux dates disponibles :

7-8 et 9 juin ou 28-29 et 30 juin

Venez découvrir 3 sentiers de marche à Edmunston au Nouveau-Brunswick et dans le Bas-Saint-Laurent : le Sentier du Prospecteur, le Parc des Chutes de Rivière-du-Loup et Le Petit Témis d'Edmunston vers le Jardin botanique. Du plaisir à marcher vers les découvertes!

*En collaboration avec Expression Voyages*

## Informations

2



Edmunston au Nouveau-Brunswick et  
Bas-Saint-Laurent

**KM**

Jour 1 : 5 km, Jour 2 : 10 km,  
Jour 3 : 11 km, pour un total de 26 km!



459 \$ en occupation double



1 800 667-1469



[Site Web](#)





# 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 modèles avec 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

- **Se préparer et prévoir** : Planifier et se préparer adéquatement permettent aux gens qui visitent les parcs et les autres aires naturelles de réaliser leurs objectifs en toute sécurité, et dans le plaisir, tout en réduisant l'impact de leurs activités dans ces environnements.
- **Utiliser les surfaces durables** : Rechercher les sentiers existants, les dalles rocheuses, le gravier, l'herbe sèche et la neige permet de se déplacer en causant le moins de dommages possible à l'environnement.
- **Gérer adéquatement les déchets** : « Rappporter ce que l'on apporte » est une devise simple, mais efficace qui recommande aux individus et aux groupes de rapporter leurs déchets chez eux (restes de nourriture, détritrus, emballages, etc.).
- **Laisser intact ce que l'on trouve** : Laisser les roches, les plantes, les artefacts archéologiques ou tout autre objet comme on les a trouvés préserve l'environnement.
- **Minimiser l'impact des feux** : Les feux de camp ont un impact irrémédiable sur le paysage. Pour pallier, il suffit d'apporter un réchaud de petite taille et d'opter pour une lanterne à bougie pour s'éclairer.
- **Respecter la vie sauvage** : Même si la plupart des animaux sauvages peuvent s'adapter aux habitudes des humains, il vaut mieux les découvrir en les observant dans le calme et à distance raisonnable.
- **Respecter les autres usagers** : Il faut être 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)

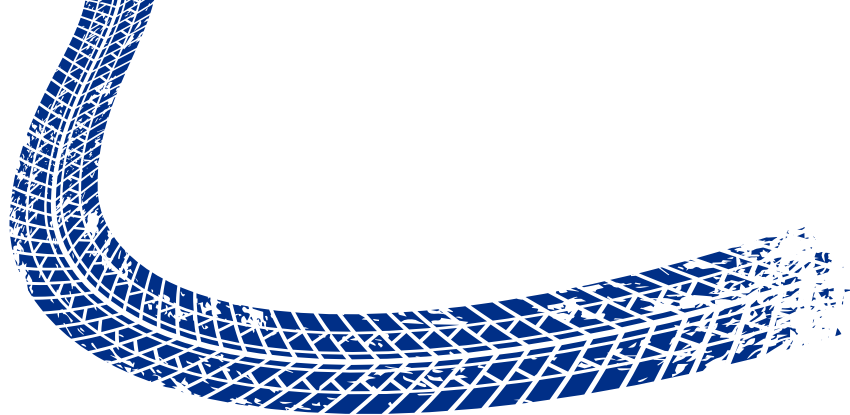
Source : Rando Québec







*Escapades à vélo*



# Informations générales

## TARIFS

Vous trouverez 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.



à



- 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.

*Source : Vélo Québec*

# Club de vélo : Les petits et gros mollets

 Mai à octobre (selon la météo)


Venez découvrir l'Estrie par le biais des 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, dates et possibilités d'hébergement à proximité.


## Informations



 Différentes pistes cyclables de la région

**KM** 225 km

 Gratuit (repas, visite et droit d'accès aux frais du participant, s'il y a lieu)

 819 566-7748 poste 6

 [loisirs@fadoqestrie.ca](mailto:loisirs@fadoqestrie.ca)

 [Site Web](#)



# L'Outaouais, la capitale nationale et ses tulipes... à vélo


 11 au 14 mai

L'Outaouais est très développée en matière de vélo, notamment avec les pistes cyclables de Gatineau et de la capitale nationale, Ottawa. Cette escapade nous mène vers les lieux emblématiques de la région, tels le parc de la Gatineau, le canal Rideau et la rivière des Outaouais, avec en arrière-plan le parlement Canadien.

Sans oublier la floraison des tulipes qui colore ce voyage. Un séjour grand confort dans des hébergements confortables, qui culmine avec une nuitée au Château Montebello!


## Informations



 Outaouais

**KM** 178 km

**\$** 1 295 \$

 418 668-4795

 [direction@fadoqsaglac.com](mailto:direction@fadoqsaglac.com)

 [Site Web](#)





# Tour du Lac-Saint-Jean à vélo

 9 juin au 12 juin

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



 Lac-Saint-Jean

**KM** 225 km

**\$** 1 095 \$ en occupation double ou 1 295 \$ avec transport de Montréal ou Québec (supplément de 245 \$ pour occupation simple)

 418 668-4795

 [direction@fadoqsaglac.com](mailto:direction@fadoqsaglac.com)

 [Site Web](#)



# Sortie au Ricaneux

 9 juillet


Venez visiter une partie de Bellechasse à vélo avec ses paysages agricoles bucoliques. Vous découvrirez plusieurs produits du terroir et ferez une visite inédite du plus ancien producteur de vins et alcools de petits fruits au Québec, Le Ricaneux.


## Informations



 MRC de Bellechasse

**KM** Entre 40 km et 70 km

 40 \$

 418 650-5050 poste 223

 [fcchevarie@fadoq-quebec.qc.ca](mailto:fcchevarie@fadoq-quebec.qc.ca)

 [Site Web](#)






# À la découverte de la Beauce

 25 au 27 août

Cette sortie cyclotouristique de trois jours le long de la rivière Chaudière vous en fera voir de toutes les couleurs. À votre rythme et accompagné d'encadrateurs expérimentés, ce tout inclus vous fera découvrir des produits, des endroits et des villages typiques de la Beauce et de la Nouvelle-Beauce.


## Informations



 Beauce et Nouvelle-Beauce

**KM** 200 km

 425 \$ en occupation double

 418 650-5050 poste 223

 [fcchevarie@fadoq-quebec.qc.ca](mailto:fcchevarie@fadoq-quebec.qc.ca)

 [Site Web](#)




# Vélo-bateau tour des tulipes Hollande

 22 avril au 1<sup>er</sup> mai

Ce voyage en vélo-bateau est spécialement dédié à la beauté des fleurs. Vous pédalez au milieu de kilomètres de fleurs printanières et de tulipes. Vous parcourez le célèbre parc de Keukenhof, un parc floral de 32 hectares, où vous admirez les magnifiques parterres couverts de bulbes multicolores dans un cadre paisible et reposant. Vous visitez également l'impressionnant marché de fleurs à Aslmeer. Cet endroit contrôle 44 % du marché des bulbes et des tulipes. Vous rapportez également de beaux souvenirs des moulins à vent, des dunes et des canaux, sans compter Amsterdam.


## Informations



 Pays-Bas

**KM** 270 km

**\$** 4 195 \$ en occupation double

 418 668-4795

**@** [direction@fadoqsaglac.com](mailto:direction@fadoqsaglac.com)

 [Site Web](#)

# Vélo-bateau en Italie de Montova à Venise

 1<sup>er</sup> au 13 juin

Ce voyage de vélo débute au cœur des Dolomites à Bolzano, célèbre pour son influence germanique. Des Dolomites, vous suivez la rivière Adige jusqu'aux rives bordées de palmiers du lac de Garde pour rejoindre la charmante ville Renaissance de Montova. De là, vous embarquez à bord de la péniche et suivez les cours d'eau à travers les hameaux pour rejoindre le Delta du Pô et votre destination finale, Venise.


## Informations



 Italie

**KM** 370 km

**\$** 5 795 \$ en occupation double

 418 668-4795

**@** [direction@fadoqsaglac.com](mailto:direction@fadoqsaglac.com)

 [Site Web](#)



## Cape Cod et Martha's Vineyard à vélo

 30 août au 4 septembre

Ce voyage à Cape Cod et Martha's Vineyard nous transporte au Massachusetts où les paysages sur la mer accompagnent chacun de nos coups de pédale. Cape Cod est synonyme de routes côtières magnifiques et peu fréquentées. Ajoutez à cela le village unique de Provincetown, l'île de Martha's Vineyard et une petite balade dans le cosu village de Chatham et vous serez assurément charmé.

## Vélo-bateau Danube

 16 au 26 septembre

Ce voyage vous propose de suivre son cours en croisière de luxe, mais aussi à vélo le long des plus belles sections du Danube. Au programme : quatre pays frontaliers – Allemagne, Autriche, Slovaquie et Hongrie – et quatre villes à l'éclat intact : Passau, Vienne, Bratislava et Budapest. Et, pour les relier, un parcours dans la campagne paisible sur fond de vignobles et de montagnes, des massifs de Bavière jusqu'aux Carpates naissantes.




### Informations



 Cape Cod & Martha's Vineyard

**KM** 275 km

**\$** 1 995 \$ en occupation double

 418 668-4795

**@** [direction@fadoqsaglac.com](mailto:direction@fadoqsaglac.com)

 [Site Web](#)


### Informations



 Europe

**KM** 200 km

**\$** 4 995 \$ en occupation double

 418 668-4795

**@** [direction@fadoqsaglac.com](mailto:direction@fadoqsaglac.com)

 [Site Web](#)

# Arizona à vélo

 4 au 11 octobre

L'Arizona! Terre de légendes et de paysages fabuleux immortalisés par les westerns de John Wayne. L'Arizona, c'est 306 jours de soleil par année. Aussi bien dire que le beau temps et la chaleur sont garantis. Un séjour à Tucson est synonyme de dépaysement. Partout, les nombreux cactus géants s'offrent à notre regard.


Le parc national Saguaro, Gates Pass et McCain Loop sont des lieux qui resteront gravés dans notre mémoire longtemps. Sans compter l'incontournable Mont Lemmon. La route aux paysages grandioses qui grimpe vers le sommet s'avère spectaculaire pour les adeptes de vélo.


## Informations



 Bas Saint-Laurent

**KM** 225 km

 À partir de 1 195 \$

 418 668-4795

 [direction@fadoqsaglac.com](mailto:direction@fadoqsaglac.com)

 [Site Web](#)



# Connaissez-vous la carte promotionnelle FADOQ?



**Vous n'avez jamais été membre FADOQ** et vous voulez participer à l'une de nos activités de loisir? Vous pouvez bénéficier d'une carte promotionnelle au coût de 15 \$ en nous téléphonant au

**1 800 828-3344**

Si vous avez déjà eu ce privilège, la carte régulière est de 30 \$ pour un an ou 50 \$ pour deux ans. Vous pouvez adhérer par téléphone ou en ligne au

**[fadoq.ca/adherez-maintenant](http://fadoq.ca/adherez-maintenant)**



Merci à nos Grands Partenaires



Auto • Habitation



Vie • Santé • Investissement

et commanditaires



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)