

# BULLETIN

LOISIRS ■ SANTÉ ■ PLEIN AIR FADOQ



Vol.6 n°2

## En avant, Grandes Marches!

Les Grandes Marches FADOQ sont des invitations à pratiquer, en groupe, l'activité la plus populaire chez les 50+, et ce, tout en découvrant de magnifiques sentiers de randonnée pédestre de plusieurs régions de la province.

Avec les Grandes Marches FADOQ, présentées en collaboration avec Rando Québec, marcher est une célébration du vieillissement actif!

**Dates :** 20 mai au 6 octobre 2018

**Lieu :** Diverses régions de la province

**Coût :** Varie selon la randonnée



■ **POUR INFORMATION :** 1 800 828-3344 | 1 800 544-9058 | [info@fadoq.ca](mailto:info@fadoq.ca)

Accédez à la page des Grandes marches sur le [www.fadoq.ca](http://www.fadoq.ca)

## Tournoi provincial de tennis FADOQ : les inscriptions sont en cours

Ce tournoi réservé aux sportifs de 50+ est le plus important en son genre au Québec. Au programme : du simple, du double et du mixte pour tous les niveaux.

La finale du tournoi se tiendra sur le court central utilisé par les professionnels de tennis lors de la Coupe Rogers.

Il s'agit d'une occasion de se qualifier pour les prochains Jeux Américains 50+.

**Dates :** 25 au 27 mai 2018

**Lieu :** Stade Uniprix, à Montréal

**Coût :** 75 \$/ joueur (taxes incluses)



■ **POUR INFORMATION :** 1 800 544-9058 | [info@fadoq.ca](mailto:info@fadoq.ca)

Accédez à la page du Tournoi de tennis sur le [www.fadoq.ca](http://www.fadoq.ca)

# ACTIVITÉS SPORTIVES

## Finales régionales des Jeux FADOQ

Les Jeux FADOQ font bouger chaque année plus de 15 000 compétiteurs de 50 ans et plus dans plus d'une vingtaine de disciplines. Les membres FADOQ participent aux Jeux régionaux et, par la suite, ont la chance de compétitionner lors des finales québécoises et même canadiennes.

### JEUX RÉGIONAUX 2018

Abitibi-Témiscamingue | Printemps | 819 629-3113

Bas Saint-Laurent | 5 au 7 juin | [Pour en savoir plus](#)

Centre-du-Québec | 2-8-9-11-17-18-24-25 mai et 6-9 juin | [Pour en savoir plus](#)

Côte-Nord | 8 et 15 mai | 418 589-7870 | [Pour en savoir plus](#)

Estrie | 13 avril au 30 juin | 819 566-7748

Gaspésie Îles-de-la-Madeleine | N/A

Île de Montréal | 5 au 18 mai | [Pour en savoir plus](#)

Lanaudière | 4-5-11-25 mai et 5 juin | [Pour en savoir plus](#)

Laurentides | 23 mai au 7 juin | [Pour en savoir plus](#)

Laval | N/A

Mauricie | 21 mai au 1<sup>er</sup> juin | [Pour en savoir plus](#)

Outaouais | 18 avril au 28 mai | 819 777-5774

Québec et Chaudière-Appalaches | 28-29 avril, 7 au 18 mai et 18 juin | [Pour en savoir plus](#)

Richelieu-Yamaska | 7-14-22-27 mars, 5-6-12-19-26-28 avril et 2-3-16 mai | [Pour en savoir plus](#)

Rive-Sud-Suroît | 4 au 18 mai | 450 347-0910 | [Pour en savoir plus](#)

Saguenay - Lac-Saint-Jean - Ungava | 13 au 15 avril | [Pour en savoir plus](#)

■ POUR INFORMATION : 1 800 828-3344



# ACTIVITÉS SPORTIVES

## Pédalez La Boucle du Grand défi Pierre Lavoie avec le Réseau FADOQ

Il s'agit d'un événement qui fait la promotion du vieillissement actif et des saines habitudes de vie. Joignez-vous à notre équipe et pédalez 135 km avec le Réseau FADOQ pendant La Boucle 2018!

**Dates :** 16 juin 2018

**Lieu :** Lévis

**Coût :** 300 \$ incluant : un repas, une fête à l'arrivée, le cadeau officiel, un maillot cycliste et un reçu d'impôt d'une valeur de 150 \$. Les surplus générés par l'événement sont réinvestis dans les projets de bienfaisance du Grand défi Pierre Lavoie.

En vous inscrivant dans l'équipe du Réseau FADOQ, courez la chance de gagner des prix.

■ **POUR INFORMATION :** [1 800 544-9058](tel:18005449058) | [info@fadoq.ca](mailto:info@fadoq.ca)  
**Accédez au site Web du Grand Défi section Boucle**



## De la pétanque à en perdre la boule

Chaque année, en juillet, Trois-Rivières devient la capitale de la pétanque en Amérique du Nord. Échelonné sur 10 jours, le Festival de pétanque FADOQ est un événement incontournable qui rassemble des milliers de mordus de pétanque dans de nombreux tournois récréatifs et compétitifs, dotés de bourses. Il ne manque que vous!

**Dates :** 13 au 22 juillet 2018

**Lieu :** Sanctuaire Notre-Dame-du-Cap à Trois-Rivières

**Coût :** Le coût d'inscription varie en fonction du tournoi. Les membres FADOQ ont accès à un rabais de 2 \$ sur le coût d'inscription.

■ **POUR INFORMATION :** [1 800 544-9058](tel:18005449058) | [info@fadoq.ca](mailto:info@fadoq.ca)  
**Accédez à la page du Festival de pétanque sur le [www.fadoq.ca](http://www.fadoq.ca)**



# ACTIVITÉS SPORTIVES

## Vivez l'expérience de la Journée FADOQ-Golf

Année après année, la Journée FADOQ-Golf est un événement très couru, rassemblant quelque 150 membres FADOQ et invités corporatifs dans un tournoi à la meilleure balle réputé pour l'excellence de son animation le long du parcours, dont plusieurs concours.

**Date :** 13 août 2018

**Lieu :** Club de Golf Islesmere, à Laval

**Coût :** 130 \$/joueur (Les inscriptions débutent à la fin avril)

■ POUR INFORMATION : [1 800 544-9058](tel:18005449058) | [info@fadoq.ca](mailto:info@fadoq.ca)  
Accédez au Tournoi de golf sur le [www.fadoq.ca](http://www.fadoq.ca)



## C'est l'aviron qui nous mène...

Séance d'essai d'aviron. Vous voulez vous dépasser et vous amuser? Venez essayer l'aviron! La séance d'essai est offerte dans un environnement sécurisé.

**Date :** 25 mai OU 26 mai 2018, 13 h 30 à 15 h 30

Date limite pour s'inscrire : 18 mai, 12 h

**Lieu :** Club d'aviron de Terrebonne, 2740, 40<sup>e</sup> Avenue, Terrebonne

**Coût :** 25 \$ (taxes incluses)

■ POUR INFORMATION : [Édith Monette, 450 759-7422 poste 8](mailto:loisirs@fadoqlanaudiere.ca) | [loisirs@fadoqlanaudiere.ca](mailto:loisirs@fadoqlanaudiere.ca)  
Accédez au site Web [avironterrebonne.ca](http://avironterrebonne.ca)



© Curt Allen et Antoine Saito

# ACTIVITÉS SPORTIVES

## Journée plein air au Camp familial St-Urbain



Venez découvrir le Camp familial St-Urbain et vous offrir une journée de plein air entre membres FADOQ! Vous pourrez aller en randonnée pédestre (10 km de sentiers), faire du kayak, du canot et du pédalo, aller à la pêche (permis requis), essayer le tir à l'arc et vous baigner. Vous aurez accès à toutes les activités du camp. Le service de cafétéria\* sera disponible et si la demande le justifie, nous pourrions organiser du transport en autobus à partir de Joliette et de Terrebonne (minimum 30 inscriptions requises par lieu de départ).

*\*Un service de cafétéria est disponible sur place. Vous pourrez y manger un repas chaud complet pour 15 \$ et vous y procurer breuvages et collations. Vous pouvez aussi apporter votre lunch et vos collations. Un minimum de 35 personnes doit réserver le service de cafétéria pour qu'un repas chaud complet soit offert. Si ce minimum n'est pas atteint, vous pourrez obtenir une boîte à lunch copieuse pour 15 \$.*

**Date :** 2 juin 2018, 9 h à 16 h | Date limite pour s'inscrire : 18 mai, 12 h

**Lieu :** Camp familial St-Urbain, 1651, chemin de Chertsey, à Chertsey

**Coût :** 25 \$ avec transport en autobus (taxes incluses)  
5 \$ sans transport (taxes incluses)

■ **POUR INFORMATION :** Édith Monette, 450 759-7422 poste 8 | [loisirs@fadoqlanaudiere.ca](mailto:loisirs@fadoqlanaudiere.ca)  
**Accédez au site Web du Camp St-Urbain**

## Journée en kayak de mer

Venez vous initier au kayak de mer tout en découvrant le Parc de la rivière de Terrebonne, un lieu unique et méconnu!

**Date :** 9 juin 2018, 9 h à 15 h – apportez votre lunch  
Date limite pour s'inscrire : 18 mai, 12 h

**Lieu :** Parc de la rivière de Terrebonne, 2740, 40<sup>e</sup> Avenue, à Terrebonne

**Coût :** 85 \$ (taxes incluses), incluant encadrement, animation et matériel nautique



© FADOQ – Région Lanaudière

■ **POUR INFORMATION :** Édith Monette, 450 759-7422 poste 8 | [loisirs@fadoqlanaudiere.ca](mailto:loisirs@fadoqlanaudiere.ca)  
**Accédez au site Web de la ville de Terrebonne ou à [nerrivikaventures.com](http://nerrivikaventures.com)**

# ACTIVITÉS SPORTIVES

## Une journée en plein air avec la FADOQ – Région Île de Montréal

Situé à Chertsey, dans la région de Lanaudière, le Camp familial St-Urbain est un magnifique lieu de villégiature avec son lac exclusif. Différentes activités seront offertes sur le site : canot, pédalo, kayak, randonnée pédestre (10 km), pêche (permis requis et matériel non fourni). Venez vivre une journée en plein air!

**Date :** 14 juin 2018

**Lieu :** Camp familial St-Urbain, à Chertsey

**Coût :** 20 \$, incluant transport en autobus, activités sur le site et dîner « boîte à lunch ».



■ **POUR INFORMATION :** Karina Néron, 514 271-1411 poste 229 | [kneron@fadoqmtl.org](mailto:kneron@fadoqmtl.org)  
[Accédez à la page de l'activité](#)

# SORTIES ET ACTIVITÉS CULTURELLES

## Visite à l'abbaye Val-Notre-Dame

Randonnée pédestre, pique-nique, visite guidée du monastère et découverte du magasin de l'abbaye et de ses expositions.

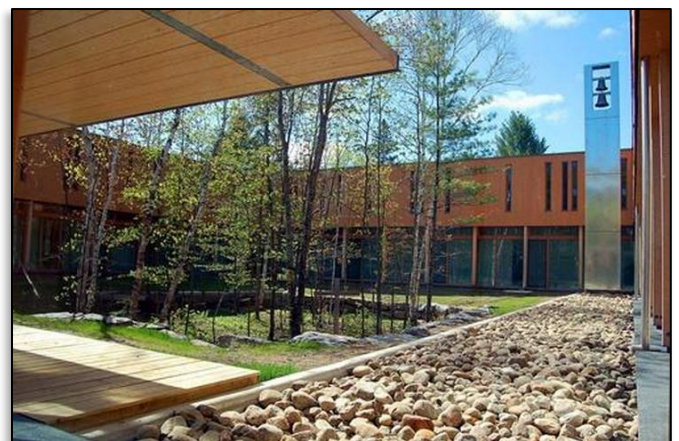
**Dates :** 1<sup>er</sup> juin 2018 de 11 h à 15 h 30  
(apportez votre lunch)

Date limite pour s'inscrire : 18 mai, 12 h

**Lieu :** Rendez-vous dans le stationnement des marcheurs

250, chemin de la Montagne Coupée  
à Saint-Jean-de-Matha

**Coût :** 10 \$ (taxes incluses), incluant un produit du magasin de l'abbaye en prime



© FADOQ – Région Lanaudière

■ **POUR INFORMATION :** Édith Monette, 450 759-7422 poste 8 | [loisirs@fadoqlanaudiere.ca](mailto:loisirs@fadoqlanaudiere.ca)  
[Accédez au site Web www.abbayevalnotredame.ca](http://www.abbayevalnotredame.ca)

# SORTIES ET ACTIVITÉS CULTURELLES

## Gala de danse 2018

Le gala de danse de la FADOQ – RQCA fait danser des personnes de 50 ans et plus de partout au Québec. Le samedi 2 juin 2018, ce traditionnel événement se poursuit du côté du Centre Caztel, à Sainte-Marie-de-Beauce. Ce sont plus de 600 danseurs et danseuses qui sont attendus lors de cette soirée qui sera animée par le directeur musical Réal Matte. Un goûter de fin de soirée vous sera offert et vous aurez la chance de remporter de nombreux prix de présence. Notez que cet événement est ouvert à tous, membres et non-membres!

**Date :** 2 juin 2018

**Lieu :** Centre Caztel, à Sainte-Marie-de-Beauce

**Coût :** 15 \$ en prévente et 20 \$ à l'entrée

■ **POUR INFORMATION :** Frédérique Chevarie, 418 650-3552 poste 223 | [fchevarie@fadoq-quebec.qc.ca](mailto:fchevarie@fadoq-quebec.qc.ca)  
Accédez à la page Web de l'activité



## Visite à la Maison Antoine Lacombe

Visite guidée de la Maison Antoine Lacombe et des jardins, suivie d'un pique-nique champêtre.

**Date :** 15 juin 2018, 10 h à 13 h

Date limite pour s'inscrire : 1<sup>er</sup> juin, 12 h

**Lieu :** Maison Antoine Lacombe

895, rue de la Visitation, à Saint-Charles-Borromée

**Coût :** 25 \$ (taxes incluses), incluant le pique-nique

■ **POUR INFORMATION :** Édith Monette, 450 759-7422 poste 8 | [loisirs@fadoqlanaudiere.ca](mailto:loisirs@fadoqlanaudiere.ca)  
Accédez au site Web [www.antoinelacombe.com](http://www.antoinelacombe.com)



© Denis Trudeau

Le Réseau FADOQ remercie ses Grands Partenaires

