

fadoq  
50 ans et +

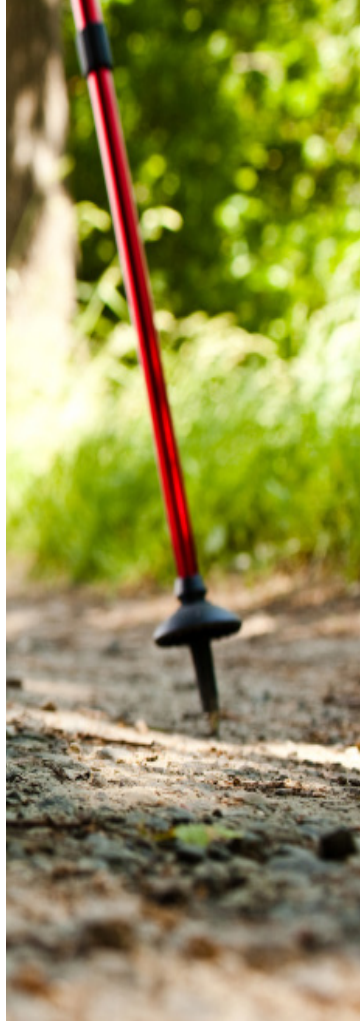


*Les Grandes Marches 2019*



# Table des matières

Informations générales .....	03
Abitibi-Témiscamingue .....	04
Bas-Saint-Laurent.....	05
Centre-du-Québec.....	06
Estrie .....	07
Gaspésie Îles-de-la-Madeleine .....	08
Lanaudière .....	09
Laurentides .....	10
Laval .....	11
Outaouais .....	12
Québec et Chaudière-Appalaches .....	13
Rive-Sud-Suroît .....	14
Équipements selon les saisons .....	15
Infos sur le sac à dos .....	17
7 principes du <i>Sans trace</i> en nature ...	18



Rando Québec offre en tout temps aux membres FADOQ **un rabais de 10 \$** sur son adhésion Randonneur-Lecteur.

Cette dernière comprend 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 des partenaires.

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



# Explorons la Vallée de l'Or

**Le jeudi 15 août 2019**

Partez découvrir la Forêt récréative et la diversité de la végétation abitibienne en vous baladant le long de la Promenade et du Sentier Agnico.

Le chalet sera à votre disposition pour le dîner et pour y déposer vos objets personnels. C'est l'une des beautés de la Vallée de l'Or qui s'offrira à vous pour une première ou une énième fois.

Notez que le sentier Agnico est accessible aux personnes à mobilité réduite.

## Informations

1



Forêt récréative, Val-d'Or

**KM** 6,9 ou 8,8 km



Gratuit, apportez votre lunch



819 629-3113



info@fadoq-at.ca





# Le Tour Cap à l'Original

**Le samedi 5 octobre 2019**

Venez découvrir sous les couleurs d'automne, un milieu naturel du fleuve Saint-Laurent. Un guide naturaliste vous accompagnera tout au long de la marche, afin de vous en apprendre davantage sur les phoques (l'emblème du Parc), les oiseaux marins, la flore, le territoire et l'histoire du Parc national.

Apportez votre lunch.

**Inclus :**

Les droits d'accès, l'animation par un guide naturaliste, la collation lors de la marche et un léger goûter en fin d'après-midi

*En collaboration avec le  
Parc national du Bic*

## Informations

2



Parc national du Bic, 3382,  
Route 132 Ouest, Rimouski

**KM** 8 km



30 \$ avec transport  
17 \$ sans transport



418 893-2111



dev.fadoqbsl@videotron.ca



# Tous et toutes des trotteurs

**Le mercredi 25 septembre  
2019, de 9 h à 15 h**

Marchez dans le Sentier des Trotteurs (Sentier des cascades) et découvrez le merveilleux village de Sainte-Hélène-de-Chester, près de Victoriaville.

En plus d'une randonnée de 6 km sur le Sentier des Trotteurs, il y aura une dégustation de fromage à La Moutonnière, un atelier sur les champignons des bois et une randonnée de 3 km sur les sentiers pédestres du Sainte-Hélène SPA Nordique.

Le coût d'inscription inclut : accès aux sentiers, atelier, visite, dégustation, tirage, encadrement et sécurité. Apportez votre pique-nique pour le midi ainsi qu'une bouteille d'eau réutilisable. Inscription et paiement avant le 13 septembre.



## Informations

2



Sentier des Trotteurs,  
secteur Trottier de Sainte-  
Hélène-de-Chester

**KM**

6 km en avant-midi et  
3 km en après-midi



15\$ plus taxes



819 752-7876 poste 23



fadoqsyl@cdcqb.qc.ca

# La boucle du mont Chapman

**Le samedi 21 septembre 2019**

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



Stoke

**KM** 9 km



8 \$



819 566-7748



loisirs@fadoquestrie.ca



# Splendeurs automnales au Parc Forillon

**Le samedi 28 septembre 2019**

Découvrez le Parc national Forillon parsemé de ses couleurs automnales et entouré de ses magnifiques paysages, tout en soulignant la Journée internationale des personnes âgées.

Les parcours varient entre 4 et 12 km, de façon à ce que tous les types de marcheurs puissent trouver chaussure à leur pied.

Les niveaux de dénivelés sont aussi au choix. Un repas santé sera partagé au retour de la randonnée.

Restez à l'affût du site Web et de la page Facebook du regroupement régional pour connaître le point de rencontre de cette journée.

*En collaboration avec le groupe de randonnée SIA*

## Informations

1-2



Parc Forillon

**KM**

Entre 4 et 12 km



5 \$ à 30 \$



418 368-4715



annick.fadoq@hotmail.com



# Grande Marche FADOQ Région Lanaudière 2019

## Les samedi 5 et dimanche 6 octobre 2019

Découvrez Saint-Côme habillé de ses couleurs d'automne. Différents parcours de marche vous sont proposés, les 5 et 6 octobre 2019, dans des lieux aménagés. Choisissez ceux qui conviennent à votre rythme et vos capacités.

### Le 5 octobre

**Forfait 20 \$** : dîner chaud copieux, navette entre Plein air Lanaudie et Val Saint-Côme, accompagnement et animation lors des marches

**Forfait 45 \$** : transport en autobus aller-retour de Terrebonne ou Joliette vers Plein air Lanaudie, dîner chaud copieux, navette entre Plein air Lanaudie et Val Saint-Côme, accompagnement et animation lors des marches

**Forfait hébergement 140 \$** :  
4 repas

### Le 6 octobre

Nuitée en occupation double dans l'Espace-Temps

*En collaboration avec Plein air Lanaudie*



## Informations

**2**

Plein air Lanaudie, Val Saint-Côme et Parc régional de la Chute-à-Bull

**KM**

Entre 3 et 15 km



Entre 20 \$ et 140 \$



450 759-7422 poste 8



loisirs@fadoqlanaudiere.ca

# Les couleurs automnales à Val-David

**Le jeudi 3 octobre 2019**

Venez découvrir avec nous le Parc régional de Val-David - Val-Morin.


Les fortes dénivellations et les falaises créent un magnifique paysage tout en contrastes, entre l'étendue de la vallée et les parois rocheuses massives des monts.

Le panorama qui s'offre à partir des sommets est hors de l'ordinaire.

À plus petite échelle, de nombreux blocs erratiques se dressent sur le sol, constituant un vestige frappant des glaciations passées.


*En collaboration avec le Parc régional de Val-David - Val-Morin et Plein air 50+ Val-David*

## 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)





# Laval en marche pour la bientraitance des aînés

**Le vendredi 14 juin 2019, à 9 h**

Dans le cadre de la Journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes aînées, nous vous proposons de parler de bientraitance avec animation sur place, kiosque, pique-nique et conférence.

*En collaboration avec la Table régionale de concertation des aînés de Laval; DIRA-Laval; l'AQDR Laval-Laurentides; le Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval*

## Informations

1



Parc des Prairies, 5, avenue du Crochet, Laval

**KM** 2 ou 4 km



Gratuit



450 686-2339 poste 702



manon.gibeault@fadoqlaval.com

# À la découverte de l'Outaouais

**Le samedi 28 septembre 2019**

Randonnées de 5 et 10 km dans le Parc de la Gatineau. Méconnu par beaucoup de randonneurs Québécois, ce parc situé à quelques minutes des villes de Gatineau et d'Ottawa possède près de 165 km de sentiers de randonnée pédestre.

*En collaboration avec le club de marche de la FADOQ - Outaouais*

## Informations

**2**

33, chemin Scott, Chelsea

**KM**

5 et 10 km



Gratuit



819 777-5774



admin@fadoqoutaouais.qc.ca





# La Marche du Domaine

**Le jeudi 22 août 2019**

Cette marche vous propose un parcours unique, au Domaine Joly - De Lotbinière.

Aux abords du fleuve Saint-Laurent, sur une ancienne seigneurie, vous trouverez des jardins avec plus de 2 300 variétés de végétaux, des bâtiments historiques ainsi qu'une forêt ancienne d'exception abritant des arbres vieux de 275 ans.

**Inclus :**

Visite du Domaine, animation, collation, cadeau et prix de participation

## Informations

2



7015, Route de Pointe Platon, Sainte-Croix

**KM** 8 km



18 \$



418 650-5050 poste 223



fchevarie@fadoq-quebec.qc.ca





# Grandes Marches Couleurs Nature



FADOQ LES GRANDES MARCHES  
Couleurs Nature

**Le samedi 5 octobre 2019**

Départ de la marche au Parc régional de Saint-Bernard-de-Lacolle dans un sentier boisé (ornithologie et mycologie), puis marche sur la route qui nous amène au dîner avec un arrêt au Vignoble Domaine Clos Saint-Bernard (visite et dégustation).

Après le retour par autobus au Parc régional, il y aura une initiation au Disc-Golf ou de la marche, au choix.

Service de transport par autobus offert.

## Circuit 1 :

Promenades Saint-Bruno/  
Saint-Jean-sur-Richelieu/  
Saint-Bernard-de-Lacolle

## Circuit 2 :

Candiac/Châteauguay/Saint-  
Rémi/Saint-Bernard-de-Lacolle

## Informations

1



Saint-Bernard-de-Lacolle

**KM** 8,2 km



45 \$/avec autobus  
32 \$/sans autobus



450 347-0910 poste 209



anne.choquet@fadoqrss.org



# 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



© Rando Québec

- **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** : « Rapporter 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

# 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)**



## **Le vélo vous intéresse?**

Découvrez notre brochure qui vous propose des randonnées et des voyages pour tous les types de cyclistes, au Québec, au Canada et outre-mer. Pour en savoir plus, visitez notre site Web :

**[fadoq.ca/fadoq-velo-le-quebec-sur-deux-roues](http://fadoq.ca/fadoq-velo-le-quebec-sur-deux-roues)**





Merci à nos Grands Partenaires



Auto • Habitation



Vie • Santé • Investissement

avec la participation financière de

Québec 



Réseau FADOQ

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