

# QUAND JE PARS À VÉLO, J'APPORTE TOUJOURS...



BOUTEILLE D'EAU

COLLATION NUTRITIVE



CARTE D'IDENTITÉ À JOUR



## POUR VOTRE SÉCURITÉ LORS DE VOS SORTIES À VÉLO

### CONSIGNES DE SÉCURITÉ

S'engager à respecter les consignes de sécurité émises par le(s) responsable(s) de la sortie.

### CONDITION DU VÉLO

S'assurer que votre vélo est en bonne condition, car il n'y a pas de service de réparation lors des sorties.

### PNEUS

Vérifier la pression des pneus.

### PORT DU CASQUE

Porter un casque de vélo est obligatoire.

### PROBLÈME MÉDICAL

Aviser l'encadreur de tout problème médical qui mérite d'être connu (diabète, allergies, etc.)

**Le comité de Viva Vélo  
n'est pas responsable des accidents.**

## MERCI À NOS PARTENAIRES



PAR INSTINCT  
Création de sites web



### ENTRAIDE SOLIDARITÉ BELLECHASSE

- 116 C, rue de la Fabrique, Saint-Lazare (Qc)
- 418-883-3699
- Sans frais : 1 877-935-3699
- esbe@globetrotter.net

Pour participer aux sorties ou vous impliquer comme bénévole **ENCADREUR**, contactez :  
Émilie Doyon, conseillère Viactive  
esbe.emilie@globetrotter.net | 418-883-3699



# VIVA VÉLO BELLECHASSE

## PROGRAMMATION 2019

« Pédalons ensemble  
vers notre santé. »

Plus de 20 sorties de groupe  
avec encadreur

Au rythme des participants  
Adapté aux 50 ans et plus

**DE MAI À OCTOBRE  
GRATUIT POUR TOUS**

Consultez notre page Facebook et notre site web pour toute information sur nos sorties :

[vivavelos.weebly.com](http://vivavelos.weebly.com) [facebook/vivavelos](https://www.facebook.com/vivavelos)

# NOS SORTIES

Aller-Retour

## MAI

**22 MAI** 24 KM | 9 H 30

**ST-ANSELME / STE-CLAIRE**

Départ : Chalet des Loisirs - 160, ch. St-Marc, St-Anselme

**29 MAI** 20 KM | 9 H 30

**ARMAGH / ST-NÉRÉE**

Départ : Parc des Chutes - 305, route 281 Sud, Armagh



## JUIN

**5 JUIN** 21 KM | 9 H 30

**ST-HENRI / ST-ANSELME**

Départ : Route 277 et coin rue de la Gare, St-Henri

**12 JUIN** 18 KM | 9 H 30

**ST-DAMIEN / ST-NÉRÉE**

Départ : Route 279 (en face du 476) entre St-Lazare et St-Damien

**19 JUIN** 23 KM | 9 H 30

**STE-CLAIRE / ST-MALACHIE**

Départ : Rue de la Station, Ste-Claire. (Après le pont, tourner à gauche sur le chemin de la Rivière-Etchemin et à droite sur la rue de la Station.)

**26 JUIN** ± 40 KM | 9 H 30

*Sortie spéciale : apportez votre lunch*

**LÉVIS / CHUTES MONTMORENCY / BAIE DE BEAUPORT**

Départ : Rue du Moulin-Ruel P5, Lévis  
Arrivée : Baie de Beauport

## JUILLET

**3 JUILLET** 31 KM | 9 H 30

**ST-DAMIEN / ST-MALACHIE**

Départ : Route 279 (en face du 476) entre St-Lazare et St-Damien

**6 JUILLET** 24 KM | 9 H 30

*Samedis d'bouger : Randonnée intergénérationnelle*

**STE-CLAIRE / ST-MALACHIE**

Départ : Rue de la Station, Ste-Claire. (Après le pont, tourner à gauche sur le chemin de la Rivière-Etchemin et à droite sur la rue de la Station.)

**10 JUILLET** 24 KM | 9 H 30

**ST-MALACHIE / STE-CLAIRE**

Départ : Parc des Cheminots, St-Malachie  
(Intersection rue Principale et rue Henderson)

**17 JUILLET** 24 KM | 9 H 30

**STE-CLAIRE / ST-ANSELME**

Départ : Rue de la Station, Ste-Claire. (Après le pont, tourner à gauche sur le chemin de la Rivière-Etchemin et à droite sur la rue de la Station.)

**24 JUILLET** 21 KM | 9 H 30

**ST-ANSELME / ST-HENRI**

Départ : Chalet des Loisirs - 160, ch. St-Marc, St-Anselme

**31 JUILLET** ± 40 KM | 9 H 30

*Sortie spéciale : dîner au resto / apportez votre lunch*

**SCOTT / VALLÉE-JONCTION**

Départ : Église de Scott

## AOÛT

**7 AOÛT** 21 KM | 9 H 30

**ST-HENRI / ST-ANSELME**

Départ : Route 277 et coin rue de la Gare, St-Henri

**14 AOÛT** 32 KM | 9 H 30

**ST-MALACHIE / ST-DAMIEN**

Départ : Parc des Cheminots, St-Malachie  
(Intersection rue Principale et rue Henderson)



**21 AOÛT** 38 KM | 9 H 30

**ARMAGH / ST-DAMIEN**

Départ : Parc des Chutes - 305, route 281 Sud, Armagh

**28 AOÛT** ± 40 KM | 9 H 30

*Sortie spéciale : apportez votre lunch*

**LÉVIS / CHARNY / ST-ROMUALD**

Départ : Rue du Moulin-Ruel P5, Lévis  
Arrivée : Marina de St-Romuald

## SEPTEMBRE

**4 SEPTEMBRE** 24 KM | 9 H 30

**ST-ANSELME / STE-CLAIRE**

Départ : Chalet des Loisirs - 160, ch. St-Marc, St-Anselme

**11 SEPTEMBRE** 24 KM | 9 H 30

**ST-MALACHIE / STE-CLAIRE**

Départ : Parc des Cheminots, St-Malachie  
(Intersection rue Principale et rue Henderson)

**18 SEPTEMBRE** ± 48 KM | 9 H 30

*Apportez votre lunch*

**ST-ANSELME / STE-CLAIRE / ST-MALACHIE**

Départ : Chalet des Loisirs - 160, ch. St-Marc, St-Anselme

**25 SEPTEMBRE** ± 34 KM | 9 H 30

*Sortie spéciale : apportez votre lunch*

**VÉLOROUTE DE LA CHAUDIÈRE**

**BEAUCEVILLE / NOTRE-DAME-DES-PINS / ST-GEORGES**

Départ : Parc des Rapides du Diable P3 - 757, route du Président-Kennedy, Beauceville

## OCTOBRE

**2 OCTOBRE** 13 H 00

**DINER DE FERMETURE**

Resto au Bleu Citron - 2713, avenue Royale, St-Charles  
Réservation obligatoire avant le 29 septembre 2019 :  
Émilie Doyon | 418-883-3699