

Randonnées du samedi 2023

**RANDO
PLEIN AIR**.COM

randopleinair.com



crédit photo : Cédric Artaud

AVRIL

29 : Parc national de Plaisance / Outaouais

Presqu'îles, champs, rivière des Outaouais, oiseaux migratoires...

Départs : 7 h 30 Longueuil / 8 h Crémazie

Coût : 95 \$ **P**

MAI

6 : Au Diable Vert / Estrie

Et arrêt au retour à la fromagerie Fritz Kaiser pour une dégustation de leurs délicieux fromages

Départs : 8 h Crémazie / 8 h 30 Longueuil

Coût : 95 \$ **M**

13 : Mont Larose / Laurentides

Une enfilade de caps de roches...de toute beauté

Départs : 7 h 30 Longueuil / 8 h Crémazie

Coût : 95 \$ **M+**

JUIN

17 : l'île d'Orléans

Marche côtière, villages patrimoniaux, Chocolaterie de l'île...

Départs : 7 h Longueuil / 7 h 30 Crémazie

Coût : 95 \$ **P**

JUILLET

8 : Sentier Tomifobia et Bleu Lavande / Estrie

Agréable promenade sur le sentier Tomifobia et visite au retour du magnifique domaine Bleu Lavande où l'on produit et distille de la lavande

Départs : 7 h 30 Crémazie / 8 h Longueuil

Coût : 95 \$ **P**

AOÛT

5 : La Swagging / Lanaudière

Un petit bijou! Sommet dégagé, forêts de cèdres tourmentés, cascades...

Départs : 7 h 30 Longueuil / 8 h Crémazie

Coût : 95 \$ **M**

19 : Le Marais du Nord à Wendake

Et visite commentée du site huron Wendake

Départs : 7 h Longueuil / 7 h 30 Crémazie

Coût : 95 \$ **P**

SEPTEMBRE

9 : Sentiers de l'Abbaye Val Notre-Dame / Lanaudière

Sentiers à travers forêt, champs et montagne pour de magnifiques points de vue sur la région

Départs : 7 h 30 Longueuil / 8 h Crémazie

Coût : 95 \$ **P+**

30 : Sentiers du mont Rigaud

Pour une randonnée haute en couleur

Départs : 8 h Longueuil / 8 h 30 Crémazie

Coût : 95 \$ **M**

OCTOBRE

7 : Le Grand Brûlé / Laurentides

Les Laurentides dans toutes leurs splendeurs automnales

Départs : 7 h 30 Longueuil / 8 h Crémazie

Coût : 95 \$ **au choix M ou I**

14 : Parc du Mont-Mégantic / Estrie

Belle occasion de sillonner ce vaste réseau de sentiers offrant de superbes points de vue

Départs : 6 h 30 Crémazie / 7 h Longueuil

Coût : 95 \$ **au choix M+ ou I+**



crédit photo : RPA



crédit photo : RPA

Lieux de départ

Départs à l'heure précise. *Prévoyez être au rendez-vous 15 minutes avant le départ*

Métro Longueuil, aire d'embarquement des taxis

Métro Crémazie (sortie nord) au coin des rues Lajeunesse et Crémazie

Modalité d'annulation

La date limite pour annuler sans pénalité une sortie est **mardi / 15 h 30 précédant la sortie**.

Il y aura des **frais de 45 \$** pour toute annulation passée cette date.

Niveaux de difficulté

P : promenade / pas de dénivelé.

Randonnées en forêt ou sur de petites routes de campagne.

Rythme de marche : environ 4 km / heure

P + : promenade + / dénivelé d'environ 200 mètres

Rythme de marche : environ 3 km / heure

M : modéré / dénivelé d'environ 350 mètres.

Randonnées en montagne comprenant des dénivelés accessibles aux personnes actives et en santé.

Rythme de marche : environ 2,5 km / heure

I : intermédiaire / dénivelé d'environ 700 mètres

Randonnées accessibles aux randonneurs et randonneuses qui se maintiennent en bonne forme physique par la pratique hebdomadaire d'activités aérobiques

Rythme de marche : environ 3 km / heure

Vêtements et effets à emporter

- **bottes de randonnée pédestre requises** (sauf pour les randonnées de niveau P / promenade)
- lunch du midi
- sac à dos (environ 25 litres)
- eau (minimum 1 litre)
- imperméable (en tout temps)
- manteau sport
- bâtons de marche (recommandés)
- gilet de laine ou veste polaire
- pantalon souple (éviter le jean)
- chapeau de soleil, crème solaire, lunettes de soleil
- tuque et gants à partir de septembre
- souliers de rechange pour le retour en fin de journée
- vêtements de rechange que vous laissez dans l'autobus pour le retour en fin de journée



info@randopleinair.com
514-252-3330