



## Avril

### 22 : Parc Régional des Grèves / Sorel

Une belle promenade en forêt entre Sorel et Contrecoeur. Arrêt à Saint-Denis-sur-Richelieu au retour pour un brin d'histoire sur l'histoire des Patriotes.

Départs : 8h Crémazie / 8h30 Longueuil  
Coût : 68\$ **P**

### 29 : Parc National de Plaisance / Outaouais

Rendez-vous d'oiseaux migrateurs dans les presqu'îles, baies, champs et herbiers flottants.

Départs : 7h30 Longueuil / 8h Crémazie  
Coût : 72\$ **P**



514-252-3330

info@randopleinair.com

## MAI

### 6 : Montagne Verte / Laurentides

Points de vue spectaculaires sur les Laurentides et le lac Tremblant.

Départs : 8h Longueuil / 8h30 Crémazie  
Coût : 72\$ **M**

### 13 : Parc de la Forêt Ouareau / Lanaudière

Magnifique traversée le long de la majestueuse rivière Ouareau.

Départs : 7h30 Longueuil / 8h Crémazie  
Coût : 72\$ **M -**

### 27 : Mont Larose / Laurentides

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

Départs : 7h30 Longueuil / 8h00 Crémazie  
Coût : 72\$ **au choix : M ou I**

## JUIN

### 3 : Mont Hereford / Estrie

L'Estrie dans toute sa plendeur.

Départs : 7h Crémazie / 7h30 Longueuil  
Coût : 72\$ **au choix : M ou I**

### 10 : Mont Weskarini / Outaouais

De beaux moments de détente : forêt ancestrale, acs sauvages, sommets dégagés...

Départs : 7h Longueuil / 7h30 Crémazie  
Coût : 72\$ **M +**

### 17 : Mont Ham / Estrie

Vues panoramiques saisissantes sur la région.

Départs : 7h Crémazie / 7h30 Longueuil  
Coût : 72\$ **au choix M ou I**

## JUILLET

### 8 : Un combiné : mont Pinnacle et le parc régional de la gorge de Coaticook / Estrie

Vues spectaculaires sur le lac Lyster et les Appalaches.

Départs : 7h Crémazie / 7h30 Longueuil  
Coût : 72\$ **M-**

### 22 : Sommet Nez-de-l'Indien / Laurentides

Point de vue à 360 degrés : fantastique!

Départs : 8h Longueuil / 8h30 Crémazie  
Coût : 72\$ **M**

## Août

### 5 : Sentier Le Tonnerre / Mauricie

Dans la réserve de la Mastigouche : falaises, lacs, points de vue impressionnants...

Départ : 7h Longueuil / 7h30 Crémazie  
Coût : 72\$ **M +**

### 19 : Sentier La Swagging / Lanaudière

Un petit bijou! Sommet, forêt de cèdres tourmentés, barrage de castor, cascades...

Départs : 7h30 Longueuil / 8h Crémazie  
Coût : 72\$ **M**

## SEPTEMBRE

### 9 : Parc du Mont-Orford / Estrie

Beaucoup à découvrir entre le mont Chauve et le Pic de l'Ours.

Départs : 7h30 Crémazie / 8h Longueuil  
Coût : 72\$ **au choix : M ou I**

### 16 : Parc du Mont-Mégantic

Belle occasion de sillonner ce vaste de réseaux de sentiers pédestres.

Départs : 6h30 Crémazie / 7h Longueuil  
Coût : 78\$ **au choix : I ou A**

### 23 : Parc régional des Chutes

Monte-à-Peine-et-des-Dalles / Lanaudière

Cascades endiablées, arbres centenaires, vallées verdoyantes..

Départ : 7h30 Crémazie / 8h Longueuil  
Coût : 72\$ **M -**

### 30 : Parc du Mont-Tremblant / Laurentides

L'endroit idéal pour savourer le plus beau de l'automne.

Départs : 7h30 Longueuil / 7h30 Crémazie  
Coût : 72\$ **au choix : M ou I**

## OCTOBRE

### 7 : Cap Tourmente

Durant leur migration, près d'un million d'oies séjournent sur les vastes battures du Cap.

Départs : 7h Longueuil / 7h30 Crémazie  
Coût : 78\$ **au choix : P ou I**

### 14 : Parc régional Dufresne / Laurentides

Pour finir en beauté! Vaste réseau de sentiers, points de vues, falaises...

Départs : 8h Longueuil / 8h30 Crémazie  
Coût 72\$ **M**

## Lieux de départ

**Méto Crémazie** : sortie nord, au coin des rues Lajeunesse et Crémazie.

**Méto Longueuil** : aire d'embarquement des taxis.

Départs à l'heure précise.

Prévoyez être au rendez-vous 15 minutes avant.

## Niveaux de difficulté

**P** : promenade / peu ou pas de dénivelé  
Les distances varient entre 8 km et 15 km.  
Rythme de marche : entre 4 et 5 km / heure.

**M** : modéré / dénivelé entre 250 et 500 mètres.  
Randonnées en montagne comprenant des dénivelés accessibles aux gens actifs et en santé.  
Rythme de marche : entre 2,5 et 3 km / heure.

**I** : intermédiaire / dénivelé entre 500 et 800 mètres.  
Accessible aux personnes qui ont l'expérience de la montagne et qui se maintiennent en bonne forme physique.  
Rythme de marche : entre 3 et 3,5 km / heure

## Vêtements et effets à emporter

- bottes de randonnée pédestre **requis**
- lunch du midi
- sac à dos (entre 25 et 30 litres)
- eau (minimum 1 litre)
- imperméable (en tout temps)
- manteau sport
- bâtons de marche (recommandés)
- gilet de laine ou veste polaire
- pantalon souple et ample (le jean est déconseillé)
- 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 pour le retour en fin de journée.

## Modalités d'annulation

La date limite pour annuler une sortie d'un jour sans pénalité est le **mardi précédant la sortie à 16h.**

Il y aura des frais d'appliqués si cette politique n'est pas respectée.

## Nos dimanches sur le mont Royal

Pour la bonne forme physique et la convivialité. Tous les dimanches de l'année, hiver comme été (sauf Noël et le Jour de l'An).

- Heure : 9h30
- Coût : 3,50\$ / marche
- Départ : au restaurant Tim Hortons, coin boulevard Saint-Laurent et avenue Mont-Royal.
- Inscriptions sur place 20 minutes à l'avance.

## Marches citadines

L'occasion de découvrir divers quartiers à pied. **Inscrivez-vous à notre infolettre (sur notre site) pour être avisé-e de ces activités.**

## FINS DE SEMAINE

### MONT MONADNOCK / 20 et 21 mai

Montagne la plus fréquentée des États-Unis. Et pour cause : points de vue spectaculaires, balade au-dessus de la limite des arbres, vaste réseau de sentiers...

### ÎLE MONHEGAN / 23, 24 et 25 juin

Un petit bijou, gentiment civilisé et en grande partie sauvage, à une heure de la côte du Maine.

### LES HAUTES-GORGES-DE-LA-RIVIÈRE-MALBAIE 1er, 2 et 3 juillet

Panorama exceptionnel, rivière encaissée entre des parois spectaculaires, végétation toundra arctique-alpine...

### L'ÎLE AUX Lièvres / 1er, 2, 3 et 4 septembre

Fin de semaine exceptionnelle! Sentiers pédestres avec des paysages à faire rêver et deux nuitées inoubliables sur cette île sauvage située au coeur du fleuve Saint-Laurent.

### AU PAYS DES AMISHS / 6, 7, 8 et 9 octobre

Venez parcourir l'opulente campagne de Pennsylvanie et rencontrer ce peuple qui vous fera peut-être vivre la nostalgie d'une époque révolue.



## VOYAGES

### PYRÉNÉES (côté français) / 25 juin au 8 juillet

Une aventure douce dans les hauteurs. Sommets majestueux, lacs de montagne, cirque de Gavarnie, grotte de Niaux, Cité médiévale de Carcassonne...

### ISLANDE / 15 au 28 juillet

Aux abords du cercle polaire : Reykjavik, parcs Skaftafell et Landmannalaugar, lac Myvatn, volcans, geysers, icebergs..

### Île de Vancouver / 21 au 30 juillet et Vancouver et ses montagnes.

Laissez-vous charmer par cette île baignée d'une atmosphère de tranquillité et de paix : sentiers côtiers, hautes prairies sub-alpines, arbres géants, plage de la Floride transportée au nord du nord....

### BAIE GEORGIENNE / 5 au 12 août et les parcs Killarney et Algonquin.

Une occasion unique d'explorer ces merveilles naturelles

### ITALIE / 19 août au 1er septembre

Toscane, les Dolomites et ses sommets spectaculaires, sentiers du Cinque Terre, Chianti et ses vignobles, lac de Garde et crête du mont Baldo, Florence, Venise...

### CROATIE ET SLOVÉNIE 2 au 15 septembre

Quels spectacles ! Parcs nationaux Triglav, Krka et Plitvicka, îles Korcula et Mljet au coeur d'une mer ultramarine, Ljubljana et Dubrovnik chefs d'oeuvre d'harmonie..

### GRÈCE / 17 sept. au 2 octobre

Îles de Crète, Santorini et Naxos, Gorges de Samaria, Athènes, Météores, plages de sable...

### ILE DE MAJORQUE (Espagne) Et Barcelone / 7 au 20 octobre

Magnifiques randonnées dans la chaîne montagneuse de la Tramuntana, superbes paysages côtiers, villages médiévaux...

### PATAGONIE / 2 au 16 décembre et Buenos Aires

Un lieu majeur de trekking dans de majestueux décors au confins légendaires de l'Amérique australe.

## VOYAGES 2018

### COSTA RICA / 17 février au 1er mars

Havre de beautés naturelles et exotiques avec riches forêts, plages accueillantes, sources thermales, chutes impressionnantes...

### NÉPAL / 30 mars au 18 avril

Randonnées avec vues imprenables sur la chaîne des Annapurnas, villages traditionnels, accueil chaleureux...

### ÎLE DE MADÈRE / 6 au 18 mai (Portugal) et Lisbonne

Perle de l'Atlantique, l'île de Madère est un véritable jardin flottant qui offre de spectaculaires et accessibles sommets avec vues impressionnantes sur la mer.

**Et bien d'autres à venir...**

# Venez <sup>2017</sup> MARCHER avec nous



**RANDO PLEIN AIR**.COM  
4545 Pierre-De Coubertin  
Montréal H1V 0B2  
514-252-3330  
randopleinair.com