



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 Pinacle 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-Peigne-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 ²⁰¹⁷
MARCHER
avec nous



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