

Venez MARCHER avec nous

2016

RANDONNÉES DU SAMEDI



Les bottes de randonnée pédestre sont requises

(sauf pour les sorties du 23 avril, 4 juin et 30 juillet)

P : promenade / **M** : modéré / **I** : intermédiaire
A : avancé

AVRIL

16 : Île Saint-Bernard / Montérégie

Agréable promenade entre lac et rivière. Au retour : arrêt-dégustation au site Fromagerie Ruban Bleu.

Départs : 9h Crémazie / 9h30 Longueuil

Coût : 60\$ **P**

23 : Québec

Une belle promenade urbaine le long du Saint-Laurent de Cap-Rouge au Vieux-Québec.

Départs : 7h Crémazie / 7h30 Longueuil

Coût : 73\$ **P**

30 : Duhamel / Outaouais

Forêt ancestrale, lacs, magnifiques points de vue...

Départs : 7h Longueuil / 7h30 Crémazie

Coût : 69\$ **M+**

MAI

7 : La Swagging / Lanaudière

Un petit bijou! Forêt de cèdres tourmentés, barrage de castor, cascades le long de la rivière Swagging...

Départs : 7h30 Longueuil / 8h Crémazie

Coût : 69\$ **M**

14 : L'autre mont Chauve / Lanaudière

Pour un superbe point de vue sur la région sauvage de Saint-Zénon.

Départs : 7h Longueuil / 7h30 Crémazie

Coût : 69\$ **au choix : M ou I**

28 : Mont Hereford / Estrie

L'Estrie dans toute sa splendeur. À découvrir!

Départs : 7h Crémazie / 7h30 Longueuil

Coût : 69\$ **au choix : M ou I**



JUIN

4 : Île d'Orléans / Québec

Chemin du Mitan, villages patrimoniaux, manoir Mauvide-Genest, Chocolaterie de l'Île d'Orléans.

Départs : 7h Longueuil / 7h30 Crémazie

Coût : 73\$ **P**

11 : Sentier Le Tonnerre / Lanaudière

Une belle virée dans la réserve de la Mastigouhe : falaises, lacs, points de vue impressionnants...

Départs : 7h Longueuil / 7h30 Crémazie

Coût : 69\$ **au choix : M+ ou I+**

18 : La Pinède et Le Sommet / Lanaudière

Forêt de pins et de feuillus avec d'imposants caps de roche.

Départs : 7h30 Longueuil / 8h00 Crémazie

Coût : 69\$ **I+**

JUILLET

9 : Gorges de la rivière-Ste-Anne / St-Alban

Une merveille de la nature! De St-Casimir à St-Alban.

Départs : 7h Longueuil / 7h30 Crémazie

Coût : 69\$ **P**

23 : Mont Larose / Laurentides

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

Départs : 7h30 Longueuil / 8h00 Crémazie

Coût : 69\$ **au choix : M ou I**

30 : Wendake et le Marais du Nord /

Et visite commentée du site.

Départs : 7h Longueuil / 7h30 Crémazie

Coût : 73\$ **P**

AOÛT

6 : Parc du Mont-Mégantic / Estrie

Une magnifique traversée du secteur Franceville au sommet du mont St-Joseph.

Départs : 6h30 Crémazie / 7h Longueuil

Coût : 73\$ **au choix : I ou A**

20 : Parc régional des Chutes de Monte-à-Peine / Lanaudière

Cascades endiablées, gorge profondément encaissée, arbres centenaires, vallées verdoyantes...

Départs : 7h30 Longueuil / 8h Crémazie

Coût : 69\$ **P+**

SEPTEMBRE

10 : Parc du Mont-Orford / Estrie

Site apprécié des randonneurs et randonneuses.

Départs : 7h30 Crémazie / 8h Longueuil

Coût : 69\$ **au choix : M ou I**

17 : Parc ECO des Laurentides

Un concentré des Laurentides : lacs, points de vue, tourbières, forêt de feuillus, barrage de castor...

Départs : 8h Longueuil / 8h30 Crémazie

Coût : 69\$ **au choix : P ou M**

24 : Mont Ham / Estrie

Vue panoramique saisissante sur la région.

Départs : 7h Crémazie / 7h30 Longueuil

Coût : 69\$ **au choix : M ou I**

OCTOBRE

1er : Parc du Mont-Tremblant / Laurentides

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

Départs : 7h30 Longueuil / 8h00 Crémazie

Coût : 69\$ **au choix : M ou I**

8 : 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**

15 : Parc régional Dufresne / Laurentides

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

Départs : 8h Longueuil / 8h30 Crémazie

Coût : 69\$ **M**

Lieux de départ

Départs à l'heure précise.

Prévoyez être au rendez-vous 15 minutes avant.

Méto Crémazie : sortie nord, au coin des rues

Lajeunesse et Crémazie

Méto Longueuil : aire d'embarquement des taxis.

Niveaux de difficulté

P : promenade / peu ou pas de dénivelé

Parcs, forêts, petites routes de campagne.

Les distances varient entre 8 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

Exemple: monts Tremblant, Cascade (Adirondacks)

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 requises

- lunch du midi

- sac à dos (entre 25 et 30 litres)

- eau (minimum un litre)

- imperméable (en tout temps)

- manteau

- 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.

Marcher pour une bonne cause

Samedi le 24 octobre venez marcher avec nous

pour favoriser l'emploi chez les femmes Népalaises

et ainsi assurer une meilleure qualité de vie chez les

enfants.

Consultez notre site web pour plus d'informations.

Modalité d'annulation

La date limite pour annuler sans pénalité une sortie

d'un jour est le mardi précédant la sortie à 16h30.

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 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 15 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

21 et 22 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...

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

2, 3, 4 et 5 septembre

Fin de semaine exceptionnelle!

Sentiers pédestres avec des paysages à faire rêver et deux nuits inoubliables sur cette île sauvage située au cœur du fleuve Saint-Laurent.

BOSTON ET LES MONTAGNES BLANCHES

8, 9 et 10 octobre

Franconia Notch dans les Montagnes Blanches, Boston et Woodstock (Vermont). Deux couchers à la mer...



VOYAGES

ILE DE MADÈRE / 8 au 20 mai

(Portugal)

Perle de l'Atlantique, l'île de Madère est un véritable jardin flottant qui offre de majestueux sommets avec vues imprenables sur la mer.

ROCHEUSES CANADIENNES /

9 au 16 juillet

Au cœur des montagnes pas tout à fait comme les autres. Sommets spectaculaires, végétation véritablement sauvage, parcs de Banff et Yoho...

PARC DE LA GASPÉSIE

9 au 13 juillet

Les monts Albert, Jacques-Cartier, Richardson... et coucher au renommé Gîte du Mont-Albert.

ISLANDE / 16 au 29 juillet

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

TERRE-NEUVE ET LES

ILES ST-PIERRE-ET-MIQUELON /

16 au 25 juillet

On est loin de tout, mais près du ciel et de la mer, du silence et du vent.

En prime, une belle virée dans quatre principales îles françaises du golfe.

AUTRICHE / 30 juillet au 12 août

Verdoyantes vallées, pics enneigés, villages alpins, culture montagnarde: l'Autriche, c'est La Mecque des randonneurs.

ITALIE / 13 au 26 août

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...

PYRÉNÉES (côté français) /

20 août au 2 septembre

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

CORSE / 3 au 16 septembre

Île de Beauté!

Calanques de Piana, Gorges de Spelunca, vallée de la Restonica, col de Bavella, îles de Lavezzi, Bonifacio...

GRÈCE / 18 sept. au 3 octobre

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

ILE DE MAJORQUE (Espagne)

Et Barcelone / 1er au 14 octobre

Randonnées à couper le souffle dans la chaîne montagneuse de la Tramuntana, superbes paysages côtiers, villages médiévaux...

LE NÉPAL / 22 octobre au 5 novembre

Par un circuit peu fréquenté nous irons à la rencontre de ce peuple de montagne. Randonnées avec vues imprenables sur la chaîne des Annapurnas, villages traditionnels, accueil chaleureux...

Voyages 2017

PATAGONIE : en janvier

COSTA RICA : en février

GRAND CANYON : en avril

et bien d'autres à venir...

2016

Venez
MARCHER
avec nous



RANDO
PLEIN AIR .COM

4545 Pierre-de Coubertin, Montréal, H1V 0B2

514-252-3330

info@randopleinair.com

Détenteur d'un permis du Québec