



# Calendrier des sorties pédestres hebdomadaires

## Année 2020

Ce calendrier regroupe toutes les sorties pédestres proposées à chaque semaine par les clubs membres de Rando Québec.

Pour plus de renseignements, merci de contacter les clubs de marche.  
Bonnes randonnées à tous !

Type de marche	Public	Jour/Fréquence	Lieu de départ	Contact
Randonnées en forêt (raquettes, bottes et crampons)	Adultes, principalement des retraités	Du <b>lundi au vendredi en matinée</b> . Durée variant de 1,5 à 3h. Distance de 5 à 10 km. Niveau de difficulté facile à intermédiaire (selon le lieu de la randonnée)	Les randonnées se déroulent sur le territoire de la Côte-de-Beaupré et du Massif de Charlevoix (points de départ précisés dans la cédule hebdomadaire envoyées aux membres par le club)	<b>Club de marche Côte-de-Beaupré (région de Québec)</b> Luc Legendre 418 580-2275 luc.legendre@icloud.com <a href="http://clubdemarchecotedebeaupre.blogspot.ca/">http://clubdemarchecotedebeaupre.blogspot.ca/</a>
Marche régulière	50 ans et plus	Tous les <b>lundis et mercredis de 13h30 à 14h30</b>	Derrière la maison mère au 63, boulevard Ambroise-Fafard à Baie Saint-Paul.	<b>Club bon cœur de Charlevoix (Charlevoix)</b> Gérald Gauthier 418 240-9999
Marche détente	50 ans et plus	Tous les <b>jeudis à 10h30</b>	Derrière la maison mère au 63, boulevard Ambroise-Fafard à Baie Saint-Paul.	<b>Club bon cœur de Charlevoix (Charlevoix)</b> Gérald Gauthier 418 240-9999
Marche santé	Adultes	Tous les <b>mercredis</b> du 8 janvier au 25 mars	Ville de La Tuque Club de golf : 13h Montagne : 13h	<b>Club des 3 raquettes (Mauricie)</b> Secteur du golf : Robert Proulx 819 523-4235 Secteur Montagne : Roger Bolduc 819 523-3113
Marche de santé et d'amitié	Adultes, principalement célibataires et personnes seules	Tous les <b>samedis</b> à 14h; regroupement et présentation à 13h45	Rue Mont-Royal et Avenue du Parc, coin sud/Ouest; Montréal	<b>JASS Inc. (Montréal)</b> Aucune réservation préalable / 3\$ par marche <a href="mailto:jass@norja.net">jass@norja.net</a> <a href="http://www.norja.net/jass/html/marches_hebdomadaires.html">www.norja.net/jass/html/marches_hebdomadaires.html</a>

*Informations récoltées grâce à l'implication active des clubs de marche membres de la Fédération. – 1<sup>er</sup> septembre 2020*  
*Pour pratiquer la randonnée pédestre en toute sécurité, merci de vous renseigner auprès des clubs afin de connaître les mesures sanitaires mises en place.*  
*Retrouvez également le code des pratiquant-e-s en contexte de pandémie de COVID-19 sur le site Web de Rando Québec.*

Type de marche	Public	Jour/Fréquence	Lieu de départ	Contact
Marche de santé et d'amitié	Adultes, principalement célibataires et personnes seules	<b>Certains dimanches</b> à 13h; regroupement et présentation à 12h45 Ces marches sont confirmées par courriel.	Rue Mont-Royal et Avenue du Parc, coin sud/Ouest; Montréal	<b>JASS Inc. (Montréal)</b> André Aubry 514 388-8727 jass@norja.net Confirmer sa présence 1 ou 2 jours à l'avance GRATUIT <a href="http://www.norja.net/jass/html/marches_hebdomadaires.html">www.norja.net/jass/html/marches_hebdomadaires.html</a>
Marche rythmée	Adultes et enfants à partir de 12 ans	<b>Tous les mardis et jeudis</b>	Stationnement du Maxi, 1083 boulevard Labelle à Blainville	<b>Club Volksmarche La Foulée (Laurentides)</b> Sylvie Girard 514 233-9720 <a href="http://www.lafoulee.ca/">www.lafoulee.ca/</a>
Marche rythmée	Adultes et enfants à partir de 12 ans	<b>Tous les mercredis</b>	Stationnement du parc Richelieu, rue Deschambault à Sainte-Thérèse	<b>Club Volksmarche La Foulée (Laurentides)</b> Robert Dufour 450 430-3573 <a href="http://www.lafoulee.ca/">www.lafoulee.ca/</a>
Marche rythmée	Adultes et enfants à partir de 12 ans	<b>Tous les mardis</b>	Barrage du Grand Moulin, bout de la 8 <sup>ème</sup> avenue à Deux-Montagnes	<b>Club Volksmarche La Foulée (Laurentides)</b> Annick Charlebois 450 413-0720 <a href="http://www.lafoulee.ca/">www.lafoulee.ca/</a>
Marche rythmée	Adultes et enfants à partir de 12 ans	<b>Tous les vendredis</b>	Sports Experts, 200 boulevard Arthur Sauvé à Saint-Eustache	<b>Club Volksmarche La Foulée (Laurentides)</b> Jean-François Fournier 450 623-7601 <a href="http://www.lafoulee.ca/">www.lafoulee.ca/</a>
Randonnée pédestre	Adultes en assez bonne forme physique (la plupart des randonnées sont de niveau intermédiaire)	<b>Tous les lundis</b> sur le réseau des sentiers de l'Estrie et ailleurs dans les Cantons-de-l'Est. Toujours consulter le calendrier en ligne pour s'assurer de la tenue de l'activité.	Différent à chacune des randonnées. Lieu divulgué lors de l'inscription.	<b>Les Sentiers de l'Estrie (Estrie)</b> 819 864-6314 <a href="http://www.lessentiersdelestrie.qc.ca/">www.lessentiersdelestrie.qc.ca/</a>
Randonnée pédestre	Adultes en assez bonne forme physique (la plupart des randonnées sont de niveau intermédiaire ou difficile)	<b>Tous les mercredis</b> sur le réseau des sentiers de l'Estrie et ailleurs dans les Cantons-de-l'Est. Toujours consulter le calendrier en ligne pour s'assurer de la tenue de l'activité.	Différent à chacune des randonnées. Lieu divulgué lors de l'inscription.	<b>Les Sentiers de l'Estrie (Estrie)</b> 819 864-6314 <a href="http://www.lessentiersdelestrie.qc.ca/">www.lessentiersdelestrie.qc.ca/</a>

*Informations récoltées grâce à l'implication active des clubs de marche membres de la Fédération. – 1<sup>er</sup> septembre 2020*  
*Pour pratiquer la randonnée pédestre en toute sécurité, merci de vous renseigner auprès des clubs afin de connaître les mesures sanitaires mises en place.*  
*Retrouvez également le code des pratiquant-e-s en contexte de pandémie de COVID-19 sur le site Web de Rando Québec.*