

Juillet

Août

Septembre

SAMEDI 21 JUILLET

SAMEDI 25 AOÛT

SAMEDI 8 SEPTEMBRE

SAMEDI 15 SEPTEMBRE

Marche et Rallye

ENDROIT :

Sentier du lac Caribou
195, 5^e Rang

DÉPART :

9 h

DISTANCE :

2,2 km (boucle du marais) ou
3,4 km (vieille forêt)

Informations :

Pauline Pelchat : 418 625-8391

À savoir :

- Le Rallye Nature est disponible à l'année, sauf l'hiver, au Sentier du lac Caribou.
- Deux circuits pédestres comprenant chacun 15 stations avec des questions.

www.lac-etchemin.ca/sentiers-pedestres

Marche dans le coupe-feu à Saint-Camille

ENDROIT :

Stationnement de l'église
(covoiturage pour se rendre au coin du 2^e Rang)

DÉPART :

9 h 30

(durée : 2 h 30)

DISTANCE :

10 km

Informations :

Claude Bissonnette :
418 957-7857
loisirsintermunicipal@
hotmail.com
www.saint-camille.net

À savoir :

- Collation et distribution de bouteille d'eau gratuitement.
- Pique-nique au retour au parc de la Place du village.

Marche familiale

ENDROIT :

Sentier Probiski (entrée voisine de la Maison des jeunes, 2964, 15^e Avenue, Saint-Prosper)

DÉPART :

9 h

DISTANCE :

8 km

Informations :

Robert Rodrigue :
418 594-8135, poste 234
robert.rodrigue@saint-prosper.com
www.saint-prosper.com

À savoir :

Collation offerte par la municipalité.

Sentier de la Tour à Gervais Marche en montagne à Sainte-Sabine

ENDROIT :

Stationnement de l'église
(4, rue Saint-Charles)

DÉPART :

10 h, pause dîner

à la tour d'observation
(durée : 2 h 30)

DISTANCE :

4,5 km

Informations :

Pierre Mercier : 581 215-8207

À savoir :

Apportez votre pique-nique. Possibilité de monter dans la tour d'observation.

SAMEDI 22 SEPTEMBRE

Marche des Pères Trappistes

ENDROIT :

Site des Pères Trappistes à Sainte-Justine

DÉPART :

9 h, accueil à 8 h 30

DISTANCE :

8 km sur route et en milieu forestier.

Informations :

Stéphane Brûlé : 418 383-5807
ou 418 625-7049 (cell.)

À savoir :

Apportez votre lunch. Bienvenue aux coureurs.



Samedis
d'bouger



Bellechasse-Etchemins

Programmation
printemps – été | 2018

Pour plus d'information :

Nouvel Essor : 418 383-5252, poste 2
www.nouvelessor.org
www.tourismeetchemins.qc.ca

Entraide solidarité Bellechasse : 418 883-3699
www.entraidesolidarite.com
www.tourisme-bellechasse.com



COM 2018-038

Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches

Québec



www.cisss-ca.gouv.qc.ca

Programmation PRINTEMPS-ÉTÉ 2018

Pour sa programmation printemps-été 2018, le comité organisateur des Samedis d'bouger est fier de vous présenter une panoplie d'activités physiques en plein air pour jeunes et moins jeunes. La population des MRC de Bellechasse et des Etchemins est invitée à venir partager le plaisir de bouger en vivant des activités diversifiées tout en découvrant les attraits et les différentes infrastructures du territoire.

Toutes les activités proposées sont offertes **GRATUITEMENT** et se tiendront les samedis. Beau temps, mauvais temps, venez profiter de celles-ci pour passer du temps en bonne compagnie, vous dépasser et faire le plein d'énergie. Allez-y à votre rythme et amusez-vous!

****En cas de doute sur la tenue de l'activité, référez-vous à la personne responsable.**

Conseils aux participants

Chaussez-vous adéquatement, prévoyez des vêtements confortables appropriés au type d'activité et à la température (au besoin, se vêtir en respectant le principe du multicouches, apporter une casquette, des lunettes fumées et de la crème solaire, etc.). N'oubliez pas de vous hydrater et d'apporter une collation. Ne laissez aucun déchet en nature. Respectez la faune et la flore. Arrivez à l'heure pour le départ. Chiens admis en laisse pour les activités de marche et de randonnée.

Avril

Mai

Juin

Juillet

SAMEDI 28 AVRIL

SAMEDI 19 MAI

SAMEDI 26 MAI

SAMEDI 9 JUIN

SAMEDI 14 JUILLET

1^{re} sortie du club de course et marche les Terry-Phil

ENDROIT :

Stade municipal de Saint-Zacharie (679, 12^e Avenue)

DÉPART : 9 h 30 (durée : 1 h)

DISTANCE : Maximum 5 km

Informations :

Frédéric Guay : 418 593-3010
directeur.loisirs.stzacharie@gmail.com

Facebook : CML St-Zacharie

La marche du village

Randonnée pédestre à partir des différentes croix de chemin

ENDROIT :

Aréna municipal de Lac-Etchemin (305, rue Ferland)

DÉPART : 12 h 30

DISTANCE : 0,5 km à 10 km

Informations :

Catherine Ouellet : 418 625-4222
couellet@sogetel.net

Jude Émond : 418 625-4521
munetchemin.je@sogetel.net

À savoir :

- Départ en autobus vers les croix de chemin pour converger vers le village.
- Souper à l'aréna municipal à 17 h (10 \$/adulte, gratuit 12 ans et moins).
- Spectacle son et lumière en soirée.

Duathlon Abénakis

Vélo et course/marche

ENDROIT :

Stade des Abénakis de Sainte-Aurélie (9, rue des Saules)

DÉPART : 13 h (durée : 3 h)

DISTANCE :

10 km de vélo et 5 km de course/marche

Informations :

Bruno Vaillancourt : 418 222-4982
bruno@consultationbv.com

À savoir :

- Activité non chronométrée.
- Il est possible de faire seulement le vélo ou seulement la course/marche.

Épée-mousse papa-enfants

ENDROIT :

Centre des Loisirs de Saint-Magloire (13, rang du Lac – Parc Félicien-Prévost)

DÉBUT : 13 h 30

Informations :

Mathieu Gaudette : 418 957-7353

À savoir :

Inscription obligatoire. Les participants repartent avec l'épée fabriquée.

Canot papa-enfants

ENDROIT :

Stationnement du Centre communautaire Saint-Léon-de-Standon

DÉBUT : 10 h

Informations :

Sébastien Provost : 418 625-3101, poste 42462

À savoir :

Inscription obligatoire. L'activité se déroulera sur la section des Méandres de la rivière Etchemin (section tranquille).

Fête familiale de Saint-Benjamin

VIACTIVE en plein air et partie de balle-molle

ENDROIT :

OTJ de Saint-Benjamin

DÉBUT : 11 h

Informations :

Municipalité : 418 594-8156

À savoir :

- Tournoi de poche (coût pour l'inscription).
- Activités pour les enfants.

