

# AOÛT

# Septembre

## SAMEDI 10 AOÛT

### Marche et rallye

#### ENDROIT :

Sentier du Lac Caribou  
(195, 5<sup>e</sup> Rang)

#### DÉPART : 9 h

#### DISTANCE :

Deux choix de circuit :  
2,2 km (boucle du marais) ou  
3,4 km (vieille forêt)

#### Informations :

Pauline Pelchat: 418 625-8391  
ppelchat@sogetel.net

#### À savoir :

Le but est d'observer et de tester vos connaissances en ce qui a trait à la faune, la flore, la géologie, l'orientation et les connaissances du milieu forestier.

[www.lac-etchemin.ca/sentiers-pedestres](http://www.lac-etchemin.ca/sentiers-pedestres)



## SAMEDI 17 AOÛT

### Volleyball de plage amical

#### ENDROIT :

Terrain des Loisirs de Saint-Nazaire-de-Dorchester (à côté du restaurant Entre2Montagnes)

#### DÉBUT : 13 h (durée : tout l'après-midi)

#### Informations :

Karl-Anthony Turgeon: 581 991-5301

Facebook: Loisirs St-Nazaire

#### À savoir :

Musique et rafraîchissements sur place.

## SAMEDI 7 SEPTEMBRE

### Marche familiale ou jogging

#### ENDROIT :

Sentier Probiski (entrée voisine de la Maison des Jeunes, 2964, 15<sup>e</sup> Avenue, Saint-Prospér)

#### 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.

## SAMEDI 28 SEPTEMBRE

### Marche des Pères Trappistes

#### ENDROIT :

Site des Pères Trappistes à Saint-Justine (700, Route 204)

#### DÉPART : 9 h (accueil à 8 h 30)

#### DISTANCE : 8 km sur route et en milieu forestier

## SAMEDI 14 SEPTEMBRE

### 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  
pierremercier1960@yahoo.ca

#### À savoir :

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

#### 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 2019



### Pour plus d'information :

Nouvel Essor: 418 383-5252, poste 2  
[www.nouvelessor.org](http://www.nouvelessor.org)  
[www.tourismeetchemins.qc.ca](http://www.tourismeetchemins.qc.ca)

Entraide Solidarité Bellechasse: 418 883-3699  
[www.entraidesolidarite.com](http://www.entraidesolidarite.com)  
[www.tourisme-bellechasse.com](http://www.tourisme-bellechasse.com)



COM 2019-043

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



[www.cisss-ca.gouv.qc.ca](http://www.cisss-ca.gouv.qc.ca)

## Programmation PRINTEMPS-ÉTÉ 2019

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! Voir le calendrier ci-dessous pour l'horaire et les détails de chacune des activités.

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

## N'oubliez pas :

- Des chaussures adéquates et des vêtements confortables avec chapeau et crème solaire;
- De vous hydrater;
- D'apporter une collation, au besoin;
- De ne laisser aucun déchet en nature et de respecter la faune et la flore;
- D'arriver à l'heure pour le départ;
- Les chiens sont admis en laisse pour les activités de marche et de randonnée.

### Avril

#### SAMEDI 27 AVRIL

**1<sup>re</sup> sortie du club de course et marche Les Terry-Phil**

##### ENDROIT :

Stade municipal de Saint-Zacharie (679, 12<sup>e</sup> Avenue)

**DÉPART :** 9h30 (durée 1h)

**DISTANCE :** entre 2 et 5 km

##### Informations :

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

Facebook : CML St-Zacharie

##### À savoir :

En cas de pluie, remis au mercredi 1<sup>er</sup> mai, 18h30.

### Mai

#### SAMEDI 25 MAI

**Marche dans le cadre de « Ça marche Doc! »**

##### ENDROIT :

Domaine Pointe-de-Saint-Vallier (116, chemin Lemieux)

**DÉPART :** 10h

**DISTANCE :** 3 km

##### Informations :

Rachel Coache : 418 883-2227, poste 84242 www.camarchedoc.org



#### SAMEDI 1<sup>ER</sup> JUIN

**Course à obstacles pour papas et enfants**

##### ENDROIT :

Stade municipal de Saint-Zacharie (679, 12<sup>e</sup> Avenue)

**DÉPART :** 10h (durée 1h30)

##### Informations :

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

Facebook : CML St-Zacharie

##### À savoir :

- Course avec une quinzaine d'obstacles conçue pour créer un lien de coopération entre les enfants et leur papa.
- L'activité a lieu même sous une faible pluie.



### Juin

#### SAMEDI 1<sup>ER</sup> JUIN

**Marche sur la grève**

##### ENDROIT :

Saint-Vallier, stationnement en face de l'église (367, avenue de l'Église)

**DÉPART :** 9h30

**DISTANCE :** 6 km

##### Informations :

Mélina Labonté : 418 884-2559 loisirsv@globetrotter.net www.stvallierbellechasse.qc.ca

##### À savoir :

- Apportez des collations et un lunch froid.
- En cas de pluie, l'activité est annulée et remise à l'automne.



#### SAMEDI 29 JUIN

**Volleyball de plage amical**

##### ENDROIT :

Terrain des Loisirs de Saint-Nazaire-de-Dorchester (à côté du restaurant Entre2Montagnes)

**DÉBUT :** 13h (Durée : tout l'après-midi)

##### Informations :

Karl-Anthony Turgeon : 581 991-5301

Facebook : Loisirs St-Nazaire

##### À savoir :

Musique et rafraîchissements sur place.



### Juillet

#### SAMEDI 6 JUILLET

**Randonnée à vélo sur la piste cyclable**

##### ENDROIT :

Rue de la Station à Sainte-Claire (Traversez le pont, tournez à gauche et à droite sur rue de la Station).

**HEURE :** 9h30 (durée 1h30)

**DISTANCE :** 24 km (aller-retour Sainte-Claire/Saint-Malachie)

##### Informations :

Émilie Doyon : 418 883-3699 ou 1 877 935-3699 esbe.emilie@globetrotter.net www.vivavelos.weebly.com

##### À savoir :

- Randonnée intergénérationnelle.
- Apportez bouteille d'eau, collation, casque de vélo.
- **Important :** Assurez-vous que votre vélo est en bonne condition. Vérifiez la pression des pneus.
- Présence d'encadreurs pour la randonnée.