

Février

SAMEDI 22 FÉVRIER

La Fête des Neiges

ENDROIT :

Centre communautaire
(58, rue Anselme-Jolin,
Saint-Nazaire-de-Dorchester)

DÉBUT : à partir de 13 h

Informations :

Pierre-Yves Vachon :
418 642-2926
p-y.vachon@globetrotter.net
www.municipalites-du-
quebec.org/saint-nazaire-
de-dorchester/

À savoir :

- 13 h : Glissades sur tubes et autres activités (workout, raquettes, marche animée, etc.).
- 17 h : Souper spaghetti et feu de joie.
- 18 h : Randonnée en raquettes (3 km).
- Prêt de raquettes (apportez votre lampe frontale).
- Réservation obligatoire pour le souper.
- Activité organisée par le comité des loisirs.

SAMEDI 7 MARS

Randonnée en raquettes

ENDROIT :

Parc régional du Massif du Sud (300, route du Massif, Saint-Philémon)

DÉPART : 13 h 30
(durée 2 h 30)

DISTANCE : 4,6 km

Informations :

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

À savoir :

- Inscription obligatoire.
- Randonnée dans le sentier des Passerelles qui longe la rivière (niveau moyen).
- Apportez votre bouteille d'eau, vos vêtements appropriés et votre collation.
- Apportez vos bâtons. Pour ceux qui n'en ont pas, vous référer à Émilie Doyon.



COM 2019-163

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

Québec



Mars

SAMEDI 14 MARS

Randonnée en raquettes en montagne au sentier de la tour à Gervais

ENDROIT :

Stationnement de l'Église
(4, rue Saint-Charles,
Sainte-Sabine)

DÉPART : 10 h (durée 2 h 30)

DISTANCE : 4,5 km

Informations :

Pierre Mercier : 581 215-8207
pierremercier1960@yahoo.ca

À savoir :

- Apportez vos raquettes.
- Apportez votre pique-nique (il y aura une pause dîner à la tour d'observation).
- Possibilité de monter dans la tour d'observation.



Samedis d'bouger

Bellechasse-Etchemins

Programmation automne 2019 – hiver 2020



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



www.cisss-ca.gouv.qc.ca

Programmation

AUTOMNE-HIVER 2019-2020

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;
- 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.

Octobre

SAMEDI 5 OCTOBRE

Randonnée (marche) et essais de vélo « fatbike » en forêt

ENDROIT :

Chalet des loisirs
(16, rue du Couvent,
Saint-Camille)

DÉPART : 13 h 30 (durée 2 h)

DISTANCE : 2 km

Informations :

Émilie Goudreault :
418 595-2233, poste 1127
dev.mustcam@sogetel.net

À savoir :

- Pour les essais de vélo « fatbike », des casques seront disponibles sur place.
- Le nombre de vélos est limité. Les essais se feront à tour de rôle.
- De l'eau et une collation seront disponibles au retour de la randonnée.

SAMEDI 5 OCTOBRE

Randonnée de vélo sur la piste cyclable

ENDROIT :

Chalet des loisirs
(160, chemin Saint-Marc,
Saint-Anselme)

DÉPART : 13 h 30
(durée 1 h 30)

DISTANCE : 21 km
(Saint-Anselme – Saint-Henri)

Informations :

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

À savoir :

- Inscription obligatoire.
- Randonnée de vélo intergénérationnelle pour toute la population de Bellechasse.
- Apportez votre bouteille d'eau, votre collation et votre casque.
- Vérifiez la pression de vos pneus.
- Présence d'encadreurs pour la randonnée.

SAMEDI 12 OCTOBRE

Marche « Savourez l'instant présent, tous sens ouverts »

ENDROIT :

116, chemin Lemieux,
Saint-Vallier (devant la grange)

DÉPART : 10 h
(durée 1 h 30 à 2 h)

DISTANCE : Entre 3 et 3,5 km

Informations :

Denise Roy : 418 837-6504

À savoir :

- Invitation à venir se dégourdir en arpentant le Domaine Pointe-de-Saint-Vallier, un site patrimonial.
- Érablière, promontoire et vue imprenable sur l'archipel de Montmagny et les berges de l'Anse de Bellechasse.
- Visite du Manoir au retour.

SAMEDI 19 OCTOBRE

La Grande marche encouragée par le Grand défi Pierre Lavoie

ENDROIT :

Éco-Parc des Etchemins
(213, 1^{re} Avenue, Lac-Etchemin)

DÉPART : 10 h 30
(accueil dès 10 h)

DISTANCE : 5 km

Informations :

José Poulin :
418 625-4521, poste 229
munetchemin.jp@sogetel.net

À savoir :

Inscription sur le site Internet :
www.gdplmd.com/fr/
evenements/lac-chemin-197



Janvier

SAMEDI 14 JANVIER

Randonnée en raquettes familiale

ENDROIT :

Chalet des loisirs (2925,
15^e Avenue, Saint-Prosper)

DÉPART : 13 h (durée 2 h)

DISTANCE :
Deux choix de trajet :
1,2 km (trajet court)
1,4 km (trajet moyen)

Informations :

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

À savoir :

- Prêt de raquettes gratuit pour les enfants.
- Chocolat chaud et café offerts à l'arrivée au Chalet des loisirs.



SAMEDIS 18 ET 25 JANVIER

Marche sur le lac et patinage sous le Stade Abénaquis

ENDROIT :

Stade Abénaquis
(9, rue des Saules,
Sainte-Aurélie)

DÉPART : 10 h à 15 h 30

DISTANCE : Entre 2 et 3 km

Informations :

Stéphane Hétu : 418 593-3021
dgsteaurelie@sogetel.net
www.ste-aurelie.qc.ca

À savoir :

Dans le cadre du Festival de pêche blanche, venez marcher sur le Lac des Abénaquis pour voir les cabanes et les pêcheurs taquiner la truite. De plus, venez patiner sous le Stade Abénaquis sur une superbe glace naturelle entretenue avec une zamboni.